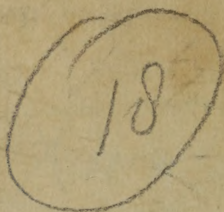
1e druk. Alleen in UB te Amsterdam.
Frontispiece + 22 ills.
Aº 1636/1635
Quire S wrongly bound.



IOH.
VAN BEVERWYCK
SCHAT
DER
GESONTHEYT.

Met verssen verçiert
door Heer
IACOB CATS
Ridder &c. Eerste Raedt-Pensionaris der Stadt Dordrecht, ende Curateur der Vniversiteyt tot Leyden.



Jum Gebhardi z. h. n.

TOT DORDRECHT,
Voor *Mathias Havius*. Gedruckt by *Hendrick van Esch*, vvoonende in't Hof. 1636.


Scha t. der.
Gesont heyt.

D E

Geſontheyt ſpreeckt,

Roerende de uyt-legginge van de Titel-Plate, en van het in-houden des vvercx.

HEt is van oudts gheſeyt, en vry niet ſonder reden,
En 't vvort als noch gelooft tot op den dagh van heden,
Dat Venus haeſt verſlaeut, en ooc haer dertel kint,
Indien men Ceres miſt, en Bacchus niet en vint,
Doch ſooje niet en hout van deſe vreemde ſtreken,
Soo vvil ick ronde tael, en ſuyver Hollants ſpreken;
Een die geẽ dranck en heeft, en noot van honger lijt
Wort haeſt ſyn weeligh bloet, en minne-luſtẽ quijt.
Dit was (gelijck ick ſegh) een ſpreuck in oude tijden,
En voor de vvaerheyt ſelfs bekent aen alle zijden;
Maer nu moet ic eẽ woort hier brengẽ aendẽ dagh,
Dat my tot hoogen lof en eere dienen magh.
Ick ben des werelts oogh, de vreught van alle ſaken,
Geen dingh kan, ſonder my, de ſinnẽ vrolick maken;
Een rijck (ben icker niet) is maer een laſtigh pack,
En kroonen even-ſelfs geduerigh ongemack.
Ick ben de rechte ſaus van alle ſoete dingen,
Die heden zyn bekent, of eertijts omme-gingen,
Ick ben gelijck een Son, daer op een yder vvacht,
En vvaer ick niet en ben, daer iſſet enckel nacht.

Hebt

Hebt Ceres byder hant, en al haer beste gaven,
Neemt Bacchus tot behulp, om u te mogen laven,
En doeter Venus by, en vvat Cupido sent,
'Tis al maer herten-leet ben icker niet ontrent.
In my, in my bestaet de vvel-lust van het leven,
Dies sit ick boven al op desen throon verheven,
Dies treet hier Bacchus toe, en Ceres boven dien
En Venus komt oock selfs myn eer en hulde bien.
Pomona staeter by, met freuyten in de mande,
En Pales met haer melck, den besten van den lande,
Oock Thetis, met een korf vol alderhande vis,
En vvil niet henen gaen voor sy gesegent is.
En waerom langh verhael? de Velt en Zee-godinnen
Die zyn my toe-gedaen, als met de gansche sinnen,
Myn autaer vvert geviert, myn tempel is vereert,
Met al dat in het nat, en op het droogh verkeert.
Maer wat dit Boeck vervat, is dienstigh na te sporen;
Het leert het recht gebruyck van alderhande koren;
Het leert het recht gebruyck van frans en spaensche (wijn,
En van het edel vocht gewassen aende Rijn.
Het leert het recht gebruyck van alle vvilde dieren,
Die in het groene vvout, of op het vvater svvieren,
Het leert het recht gebruyck van alderhande vee,
Het leert hoe dat men nu de vruchten van de zee.
Het leert het recht gebruyck van alle boom-gewassen,
En hoe men vvortels dient de keucken toe te passen,
Het leert het recht gebruyck van moes, en eet-baer (kruyt,
En watter indē hof of aender heydē spruyt.
Het leert na rechte maet, en op den regel slapen,
En uyt het echte bed gevvenste vruchten rapen,
Het leert hoe yder man syn leger eeren moet,
En hoe men even daer verkeerde gangen doet.

Het

Het leert het recht gebruyck van alle jonge vrouvven,
Het leert een ſwanger wijf haer plichtẽ onder-houwẽ,
  Het leert het kraem-geheym, en geeft eẽ vaſte wet,
  Ontrent het baren ſelfs, en in het kinder-bedt.
Het leert eẽ handigh vvijf, haer eygen vruchtẽ ſoogẽ,
En vveder als het dient haer gulle borſten droogen;
  Het leert hoe dat een kint dient op te zyn gevoedt,
  En vvat in dat geval een vader plegen moet.
Het leert hoe dat het lijf by vvijlen dient bevvogen,
En vvat, in yder menſch, de leden dragen mogen;
  Het leert de rechte maet daer op men ſpijſe nut,
  Het leert wanneer de maegh is noodigh uyt-geput.
Het leert hoe dat een huys of wooningh is te bouwen,
En watter voor eẽ wint hier dienſtigh is te ſchouwen,
  Het leert met onderſcheyt de krachtẽ van de Lucht,
  En vvaerom menigh hert in lange qualen ſucht.
Het leert u tot beſluyt, veel ongemeene dingen,
Het leert door goet beleyt de quade tochten dwingen,
  Het leert hoe ſwaer verdriet, hoe vrees, en ſwarte nijt,
  En hoe te grooten vreught, of liefde dient gemijt.
Wel aen dan, ſoo je vvenſt geſont te mogen leven,
Koom ſiet hier wat de kunſt voor regels weet te gevẽ,
  Koom taſt in onſen Schat, het vvort u toe-geſtaen,
  Ghy ſult uyt myn vertreck noyt ledigh henen gaen.
Ghy kont hier over-hant verſcheyde dingen leſen,
Die u tot groot vermaeck en voor-deel ſullen vveſen,
  De kunſt is vvonder nut, en ſtreckt haer over-al,
  Het ſy men deftigh is, of vrolick vveſen ſal.
Wie kan in beter vverck ſyn uren oyt beſteden,
Als om geſont te zyn in geeſt en in de leden?
  Wat vreught is ſonder dat in eer of machtigh goet?
  Die niet geſont en is en vint geen dingen ſoet.

Van de Capittelen in de voor-reden.

Van de Capittelen in't eerste Deel.

Van de Capittelen in't tvveede Deel.

Van

Andere Tafel van de besondere dingen die verhandelt vverden.

Beet-

wat

Ma-

Ke-

Wa-

Namen van de gene, die in dit vverck vermelt werden.

Gar-

Van

Van de
Verdorventheyt des Menſchen, ende waer door hy de Sieckten, ende de Doot ſelfs, onder-keurigh is gheworden.

Het eerſte Capittel.



E menſch, het edel dier, by Godes hant geſchapen,
Was, om in ſtage jeught, ſyn luſt te mogen rapen;
Was in het ſchoon prieel: en vvaer hy immer gingh,
Daer vvas hy aengeſien als heer van alle dingh:

Hy vont een schoon gesicht alwaer de boomen groeyden,
Hy vont een soet geluyt alwaer de beken vloeyden:
Hy vont een soeten reuck al waer hy neder sat,
Hy vont een soeten smaeck alwaer hy fruyten at.
Waer dat hy quam gegaen de soete vogels songen,
De visschen waren bly, de wilde dieren sprongen,
Het schaepjen met den wolf gingh spelen in het groen,
En oock het felste beest dat quam hem hulde doen.
Hy wort aen alle kant getroetelt van de winden,
En geen onguere lucht en wasser oyt te vinden;
Daer quam geen felle vorst die in de leden sneet,
Daer blies geen Noortsche buy die in de wangen beet,
Geen koorts, geen vierigh zeer, geen pest, of peper-koren,
Geen gicht, geen leelick schurft, en wasser noch geboren:
Geen damp, geen vuyle mist, en vielder op dē mensch;
Men vont aen alle kant zijn vollen herten wensch.
Maer nae dat hem de slangh met liegen had bedrogen,
En van zyn hooghste goet door listen af-getogen;
Doen vvast dat hy terstont in alle qualen viel,
Niet met het lijf alleen, maer even met de ziel.
Eylaes! het was verbeurt, al vvat hy had verworven,
En hy vol slim bejach, en in den gront verdorven.
In hem en is geen deel tot aen het minste lit,
Daer is geen slim verderf en staege kancker sit.
Soo is dan uytter aert geen doot in ons gevonden;
Maer sy is in den mensch een straffe van de sonden.
Van daer komt ons het quaet, en al het swaer verdriet,
Dat yder menschen-kint hier opder aerden siet.
Wilt ghy daerom een koorts, of ander quael, genesen,
Of soeckje langen tijt in goeden stant te vvesen,
Gaet eerst tot uwen God, en klaeght daer uvve pijn,
Soo kan het heylsaem kruyt u leden dienstigh zijn.

DE Mensche nae den even-beelde Godes ghe-schapen ende met alle heerlickheyt der ziele ende des lichaems verçiert, over de gansche werelt, ende al wat daer in is van God gestelt zynde, indien hy die groote weldaden erkent hadde met danckbare gehoorsaemheyt, soude met groote eere ende luyster hier in dese werelt geleeft hebben, ende daer na sonder de pijnelicke sieckté, ende de bittere doot te smaken in het eeuwigh Vaderlant op-ghe-trocken geweest zyn. Maer om dat hy het listige schoon-praten van de duyvel te veel gehoors geven-de, het ghebodt syns Scheppers schandelijck over-treden heeft, soo is hy door t'rechtveerdigh oordeel Gods, alderhande smerten, eñ de doot selve onder-keurigh gheworden: want het loon van de sonde is de doot, ende door de sonde is de doot in de werelt gekomen, gelijck den Apostel spreeckt in den brief tot de Romeynen. Het welcke seer aerdigh van de Heere van *Bartas* vertoont wert, op dẽ eersten dagh van de tweede weke, met dese verssen uyt het Fran-çois aldus overgeset:

Waer Adam niet verruckt tot ongeregelt mallen,
Den Schepper afgegaen, den duyvel toegevallen,
Syn af-komst, syn geslacht, syn bloet, en edel zaet
Dat vvare noch gesont, en in een blijden staet.
Maer nu het eerste paer heeft buyten alle reden
Veracht den grooten God, syn vvetten overtreden,
Soo is de bleecke doot en alderley gevaer
Getreden in het perck, gekomen over haer.
De Sond', het leelick spoock, die heeftet al bedorven,
En om dit ongeval soo is de mensch gestorven.

 Van

Van daer komt ons het quaet, van daer gestagē druck,
Van daer komt alle vleesch den gront van ongeluck.

De Sonde dan ende de overtredinghe heeft veroorsaeckt, dat den mensche vervallen is van syn vorige weerdigheyt, waer door niet alleen de glinsterende stralen van syn Verstant alsoo verduystert zyn, datter naeulicx een teycken van het Godlijck licht meer in ghesien en kan werden: maer is oock daer-en-boven syn lichaem met soo veel qualen eñ sieckten besmet, dat het selfde gheweest zynde vol van heerlijcke gaven des levens, nu een poel ghe-worden is van alle onreynigheyt. Daer-beneffens de Elementen, ende de Creaturen van Hemel ende Aerde om des Menschen wille vervloeckt zynde, spannen van alle kanten tegen hem in, eñ in plaetse datse te voren hem van alles goets versaghen, en weten nu niet, dan wat ongesont, pestigh, ende doodelijck is, tot s'menschen ghebruyck voort te brengen. Het welck mede aengewesen is op de verhaelde plaetse by d'Heere van *Bartas*, in dese versse:

Met dat de mensch begon hem tegen God te stellen,
Soo voeght sich alle dingh om hem te mogen quellen:
Want een die uyt de gunst van synen Schepper raeckt,
Die heeft stracx tegen hem al vvatter is gemaeckt.
De lucht gaf fellen vvint, het vvater stuere vlagen,
Het aertrijck giftigh kruyt, den hemel donder-slagen,
Een yder spout den mensch als in het aengesicht,
En denckt voortaen niet meer aen hē te zijn verplicht.
De sterren zyn vergramt, en laten droeve stralen,
Door vreemt en naer beleyt hem in de leden dalen;

De

De maen verkout ſyn breyn door vuyl en ſelſaẽ vocht,
En ſchiet hem in het lijf een ongeſonde locht.
Hier rijſt een harde ſtorm, en treft verheve wallen,
Daer ſchiet een blicxem uyt, en doet de torens vallen,
En ginder blaeckt een vyer dat uytter aerden koomt,
Daer voor dat yder lant en al de werelt ſchroomt.
Ach! hoe was eens de menſch in hoogen ſtaet verheven,
Doen hy mocht over al geſtrenge wetten geven!
Doen kond hy met een wenck of met een kleyne ſtem,
Al wat ſyn ooge ſagh doen buygen onder hem.
Het ſwijn, den oliphant, de leeu, en felle beeren,
Die ſtilden haer gewoel alleen op ſyn begeeren,
En waren ſtaegh bereyt om hem ten dienſt te ſtaen;
Nu komt een kleyne mugh en doet hem oorlogh aen.

Alſoo hy dan moſt miſſchẽ den boom des levens, de remedie voor de doot, ende dat alles van buyten bedorven was; ſoo hingẽ hem geſtadigh alderhande perijckelen boven het hooft, waer door hy niet ſekerder als een vernielinge van ſyn lichaem, ende de doot te verwachten hadde. Welcken ellendigen ſtaet des menſchen den ouden Poëet *Heſiodus* onder de fabule van *Pandora* bedeckt heeft in ſyn Griecxe dichten van de wercken ende dagen, alwaer hy vertelt, datom de dieverij van *Prometheus*, (dat is den val van Adam) die de Goden het vier ontſtolen hadde, de *Pandora* in de werelt geſonden is met een dooſe vol van alderhande quaet, de welcke ſy opdoende menighvuldige ellendigheyt over den gheheelen aertbodem verſpreyt heeft:

Na dat het grilligh vvijf een misſlagh had bedreven,
Soo vvaſſer al verdriet in dit ellendigh leven;

Want daer het eerste volck mocht rustigh henen gaen,
Soo nam het aertsche dal een ander wesen aen:
Want sieckte, moeyte, sorgh, en duysent ongemacken,
Die quamen, uyt de lucht, op aerden neder-sacken;
Sie daer, eylaes! den mensch in druck en slaegen noot,
En voor het leste spoock, soo quam de bleecke doot.

De Prinçe der Medicijns beklaeght dan niet sonder reden de ellendigheyt der menschen met dese ,, woordẽ: Den Mensche is swack van dẽ beginne, ,, ende schreyt om eẽ anders hulpe: in syn wasdom ,, is hy onwijs, stout, ende heeft onderwijsinge van ,, doen: afgaende ellendigh, als hy al synẽ voorledẽ ,, onvoorsichtigẽ handel overdenckt. Hierom plegen die van *Thracien*, gelijck *Plinius*, *Valerius Maximus*, ende andere schrijven, ende de nabuerighe volckeren, ghelijck *Herodotus* betuyght, alsser een kint gheboren was, rontsom het selve sittende, de gheboorte te beschreyen, ende te verhalen wat al ellende ende verdriet het kint bovẽ het hooft hing: maer alsser yemant gestorven was, dan hielen sy de uyt-vaert met vreught, als van de gene die nu veel swarigheyt eñ moeyte af-geleyt hadde. Waer toe dese versen uyt dẽ Poëet *Euripides* by-gebracht werden van *Plutarchus* in syn Troost-redẽ aen *Apollonius*:

Soo haest als eenigh mensch op aerden was geboren,
Soo scheen by al het volck de vreught te zijn verloren;
Een yder was bedroeft, en maeckte groot beklagh,
Om dat men voor het kint niet als verdriet en sagh;
Maer als de bleecke doot had yemant wech genomen,
Dan sagh men enckel vreugt, als van den Hemel komen:

Men

Men nam het voor geluck, men is geheel verblijt,
Een mensch te mogen sien van alle druck bevrijt.

Plinius is in de voor-reden van syn sevende Boeck der Natuerlicke Historie seer wijdtloopigh om des menschen ellende te beschrijven, soo dat hy in twijffel treckt, of de Nature ons een goede Moeder, ofte een quade Stief-moeder geweest is; ende seyt tot besluyt, datter veel gheweest zyn, die voor best oordeelden niet geboren te werden, ofte ras te sterven. Dit selfde is wijdtloopigh van een Griecx Poëet *Crates* met dese verssen, ende redenen aengewesen:

Wat leven dat de mensch oyt stelt in syn gedachten,
Daer is maer enckel druck en onlust in te vvachten;
Het gaet soo vvonder vreemt hier in dit Jammer-dal,
Men vint schier anders niet als druck en ongeval,
Is yemant hoogh in geest, en deftigh in verstande,
Soo vvort hy metter daet een slave van den lande;
Doet hy gelijck een dwaes syn dingen sonder slot,
Soo is hy staegh veracht, en aller menschen spot.
Is hy van kloecken aert, en van gesonde leden
Soo vvil hy staegh het vleys in vuylen lust besteden;
En is hy veeltijts sieck, hy lijdt een staege doot,
En is een arrem mensch, al is syn rijckdom groot;
Leeft hy ontrent een Prins, of krijght hy groote staten,
Hy moet van stonden aen syn oude vryheyt laten;
Wie sich in't hof geneert die stelle desen voet,
Dat hy geringelt vvort, en efter dancken moet.
Indien hy sich bemoeyt alleen met eygen saken,
Dat is een slecht bedrijf, hoe kan hem dat vermaken?

Is hy een acker-man die kooren-landen bout,
Dat is een staege sorgh die nimmer op en hout.
Indien hy krijgs-man wort, so moet hy dickmael moorden,
Oock daer hy wort onthaelt met gunst en soete woorden;
En soo hy noyt en vecht, maer lieft de soete rust,
Soo is hy maer een roof van die het maer en lust.
Indien hy over zee verhandelt rijcke vvaren,
Soo lijdt hy stagen angst oock van de minste baren;
Indien hy binnen 'slandts een stillen handel doet,
Die geeft hem staegh beslag, maer nimmer machtig goet.
Indien hy voorspoet heeft, soo vvort syn hert verheven,
Hy wort door sotte waen en hooghmoet aengedreven;
En wort hy veel beswaert met druck en tegenspoet,
Wat is hy als een vvorm die in der aerden wroet?
Indien hy sonder gelt besoeckt de vreemde landen,
Soo treckt hem niemant aen door feyl van rijcke panden;
En reyst hy buyten 'slandts, en heeft hy machtig gelt,
Hy sal met groote vrees geduerigh zijn gequelt.
Indien hy is gesint om noyt te willen paren,
Geduerigh eensaem zijn dat noem ick droeve jaren;
Indien hy trouwen wilt, hy wort voor eeuwigh vast,
En 'twijf, met haer gevolgh, dat is een stage last.
Indien hy vruchtbaer is en kinders komt te winnen,
Al was hy eertijts bly, hy krijght bedroefde sinnen,
En soo hy sonder vrucht den echten acker bout,
Syn huys dat gaet te niet. Wat doet de man getrout?
Trout hy een schoone vrou, sy baert hem duysent plagen,
Hoe licht kan haer gelaet een ydel oogh behagen?
En dat is stage sorgh. Neemt hy een leelick vvijf,
Soo heeft hy nimmermeer een eerlick tijt-verdrijf.
Is 'tvvijf van machtigh goet, de man van kleyne renten,
Het vvijf sal staegh verwijt hem in den boesem prenten;

En

En isse sonder gelt, sie daer een stagen last:
Want goet van eene zy is veerdigh op-gebrast.
Is sy van snegen aert, en leestse wijse boecken,
Soo wilse meester zijn en haren man verkloecken,
Siet daer een twistigh huys. Indiense niet en weet,
'Tis spijse sonder sout, en niet een soeten beet.
Ten lesten, is men jonck, de jeught is onbedreven,
En woelt als in een zee van dit ellendigh leven:
En worter yemant out, soo naeckt syn hooghsten noot,
Eylaes! syn kranck gestel dat worstelt met de doot.
Wat dienter meer geseyt? wie kan hem neder stellen,
Of hem sal eenigh dingh in geest of leden quellen:
Geen mensch is sonder druck, hoe vrolick dat hy leeft,
Dewijl oock even selfs een roosjen prickels heeft.
De blijschap even selfs die heeft een droevigh wesen;
Want van gestage vreught en heeft men noyt gelesen.
Het is dan alderbest en ver de minste pijn,
Of noyt te zijn geteelt, of haest een lijck te zijn.

Silenus gevraeght zynde van *Midas* wat voor den mensche alderbest was, gaf het selve voor antwoort, niet geboren te werden, ofte haestelijck te sterven. Maer de Philosooph *Epicurus* had groot gelijck om met hem te spotten, dat hy syn selven niet terstont om en bracht, als hy meende dat sulcx het beste was. Ende daerom en werden de verhaelde verssen van *Crantor* met geen minder geestigheyt, maer meerder waerheyt van een ander Griecx Poëet met namen *Metrodorus* aldus verdraeyt:

Wat staet kan eenigh mensch op aerden over-komen,
Daer niet een soet vermaeck kan werden uyt-genomen?

Noyt soo verbosten tijt of soo bedroefden jaer,
Of een die leven kan die vvorter vreught gevvaer.
Heeft yemant kloeck verstant soo wort hy staegh gepresen,
En voor een lant-juweel met vingers aen-gewesen:
En is hy sonder breyn, soo is hy sonder last;
Men siet oock Princen selfs met gecken vvel gepast.
Is hy geduerigh vvel, en sonder krancke dagen,
Soo is hy recht bequaem syn lusten na te jagen;
En is hy swack van aert, en dickmael niet te wel,
Schoon hem de doot genaeckt, ten is hem geen gequel,
Indien hy in het hof met Vorsten vvil verkeeren,
Hy kan syn lagen naem, en duyster huys vereeren:
Indien hy stilheyt soeckt, en maer het syne doet,
Syn eygen vooght te zijn dat is geweldigh soet.
Staen hem de velden aen, en gaet hy landen telen,
Dat is een soet bedrijf, vvie kan het oyt vervelen?
Wil hy een koop man zijn, en seylen van de reê,
O vvat een machtigh goet ontstaet er uyt de zee!
Indien hy vvinste doet, soo mach hy vrolick leven,
Hy krijgt dan menigh vrient en meer als hondert neven;
En lijdt hy staegh verlies, hy vvort een deftigh man,
Die, al dat vverelt hiet, met voeten treden kan.
Wil hy een krijgs-man zijn, soo kan hy dickwils maeyen,
Daer hy noyt ploegh en sont, en noyt en dede saeyen;
En soo hy d'oorlogh haet, en lieft een stillen geest,
Soo is hy wel getroost, oock als een ander vreest.
Verreyst hy buyten 's lants, en kan hy wel betalen,
Waer dat hy komen mach, men sal hem vvel onthalen;
Of is syn beurse licht, hy draeght te minder last,
Soo dat hy lustigh is, en op geen roover past.
Indien syn jeugdigh hert genegen is te trouvven,
Waer vint men soeter vreught als by de jonge vrouvven?

Of

Of is hy meer geneyght om niet te zijn gepaert,
Soo is hy sonder sorgh waer dat hy henen vaert.
Indien het echte bedt hem kinders heeft gegeven,
Hy siet, in hare jeught, gelijck een ander leven;
Indien hem uyt het bedt geen echte vrucht en wast,
Soo heeft hy vrouwen-lust, en efter geenen last.
Trout hy een schoone vrou, wat kander soeter wesen?
Sy kan syn gulle jeught, en heeten brant genesen:
Of isse niet te moy, ey keurt haer niet te naeu;
By nachte, lieve vrient, zijn alle katten graeu.
Krijght hy een geldigh wijf, wat kan hy meer begeeren?
Op vrouwen machtigh goet daer kan men lustigh teeren;
Heeft sy in tegendeel maer weynigh bygebracht,
'Tis seker dat het wijf hem des te meerder acht.
Indien sy geestigh is, of heeftse veel gelesen,
Sy kan, voor al het huys, gelijck een raets-heer wesen:
Of heeftse geen verstant als van haer doecken-huyf,
De man leeft sonder twist, by soo een soete duyf.
Wat meer? is yemant jonck, dat zyn de beste tijden,
De jeught is enckel vreught en lust aen alle syden;
Indien den ouden dagh tot zynen heert genaeckt,
Siet daer de rechte tijdt die hem eerweerdigh maeckt.
Het is dan sonder gront dat veel onsoete menschen,
Of noyt te zijn geweest, of korte dagen wenschen:
Treet ghy in u beroep met onbedachten sin,
In wan-genoegen selfs daer is vernoegen in.

Voorwaer al heeft ons Leven nae den val den meesten glans verloren, soo en is het even-wel soodanigh niet, of 't is ten minsten noch wel voor de doot te kiesen. Wy lesen in de Fabulen van Esopus van een oudt man, dat hy een langen wegh hout ghe-

gedragen hebbende, het selve seer vermoeyt zynde by hem neder leyde, ende om de Doot riep: ende dat de Doot komende, ende vraeghde waerom sy gheroepen was, hy voor antwoort gaf, om my dit hout op te helpẽ: so drae was hem de lust van stervẽ over gegaen. *Antisthenes* sieck leggende, ende van groote pijn roepende, Wie sal my noch van dese ellende verlossen? *Diogenes* een ander Philosooph daer by staende, Dit, seyde hy, soo ghy begeert, sal het op staende voet wel doẽ, treckende syn mes uyt. Ick en meen niet antwoorde *Antisthenes*, van het leven, maer van de sieckte. Want al-hoe-wel veel Philosophen geen sonde daer van en maecktẽ, om haer leven te verkorten, soo en stont hem evenwel die remedie niet aen. Eñ voorwaer *Tamerlaen* verbloemde zyn groote wreetheyt met een sotte barmhertigheyt, als hy alle de Melaetschen liet dootslaen, om de selve, gelijck hy seyde, van haer ellendigh leven te verlossen. Het welck ick wel geloof, genoegh tegen haren danck geschiet te zyn: also ick dickwils gesieñ hebbe, dat oock stock-oude ende daer by gebreckelijcke lieden, die uyt onverduldigheyt van pijn dickwils om de doot geroepen hadden, de selve beginnende te genaken, noch met groote begeerte nae het leven joockten, ende voor het eynde van haren tijt seer schrickten.

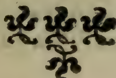
De Menschen, seydt de eerw. *Ioseph Hall* in syn devote Meditatiẽ in't Engels beschrevẽ (*3. Cent. 30.*) en souden voor het meeste deel niet geerne sterven, noch oudt werden. Wanneer wy een bedaeght mensche sien, die daer overleeft heeft alle de tanden van synen mont, de hayren syns hoofts, het ghe-

sichte

ſichte ſyner oogen, dẽ ſmaeck ſyns gehemelts; dan ſeggen wy, dat wy niet geerne komen ſouden tot ſulcken hoogen ouderdom, in de welcke wy beyde, onſe vrienden, ende ons ſelve een laſt ſouden zyn: nochtans in dien ons de keur gegeven werde op wat jaer wy ſterven wouden, ſoo ſouden wy het altijdt uytſtellen tot op het naeſte, ende ons en onbreken geen uyt-vluchten tot dat verlengh. Eñ voorwaer, gelijck den ſelven *Hall* vermaent in ſyn heylige opmerckingen, het Leven is in ſyn ſelven goet, eñ de Doot quaet, anders en ſoude David, Elias, ende vele voortreffelijcke Martelaers niet gevlucht hebben om het Leven te behouden, ende de Doot te ontgaen. Soo en ſoude oock Ezechias daerom niet ghebeden hebben, noch oock onſen Salighmaker ons niet vermaent hebben te vlieden, om het leven te bewaren, noch oock God het ſelve aen den ſynen belooft hebben, tot een loon van gehoorſaemheyt.

Dewijl dan het Leven een geſchenck ende ſegen is van God almachtigh ende dat oock de liefde van het ſelfde, een ketting is, ghelijck *Seneca* ſpreeckt, die ons vaſt hout, ſoo moet een yegelijck de ſoete gemeenſchap van Lichaem ende Ziele met alle middelen ſoecken te onderhouden, ende alle vlijt aenwenden, om den tijdt ſyns levens in geruſtheyt des Gemoets, ende welſtant des Lichaems over te brengen.

Van



Van de
VVeerdigheyt des Menſchen nae Ziele ende Lichaem, ende met wat
middel de ſelve in geſontheyt langh by malkander gehouden werden.

Het II. Capittel.

Maer ſchoon al is de menſch door onverſichtig mallen,
Wt ſyn geduerigh heyl in ſwaren noot ghevallen;
Noch is des niet-te-min het edel menſchen-kint,
Het ſchoonſte dat men weet, en op der aerden vint.
Hy gaet des niet-te-min met op-gerechte leden,
Is deftigh in vernuf, en machtigh in de reden;
Hy ſiet den Hemel aen met op-getogen geeſt,
Dat niet en wert geſien in eenigh ander beeſt.
En God de rechte born van alderley genade,
Noch gunſtigh aen den menſch en ſyn geheelen zade,
En heeft niet al-te-mael de krachten wech geruckt,
Die hy in alle dingh te-voren had gedruckt;
Daer is, uyt enckel gunſt, noch ſegen in gelaten,
Die aen het ſwackſte vleys ſou namaels mogen baten:
Iae waer een nieuwe quael in eenigh lant ontſtaet,
Daer geeft de goede God al weder nieuwen raet;
Maer niet als door verſtant, door vlijt, en kloecke ſinnen,
En laet de wijſe God ons eenigh voordeel winnen:
Tot ſweet zijn wy gedomt, mits Adam qualick gingh,
En dat is heden noch de prijs van alle dingh.
Soo is dan by den menſch met alle vlijt te trachten,
Hoe dat hy, door de kunſt, ſyn qualen mach verſachten;

Hoe

Hoe dat hy, door de kunst, mocht weeren uyt tet bloet,
Al wat hem ongemack of eenigh hinder doet.
'Tis vry een nutter saeck gesont te mogen blijven,
Als door een machtigh kruyt de sieckte wech te drijven;
'Tis beter 's vyants heyr te vveren uyt de schans,
Als binnen aen te gaen een ongewisse kans.
Men kan een linnen-kleet, met looge, zeep, en assen,
Al vvasset vuyl begaet, vvel net en suyver vvassen:
Maer denckt vry dat het werck niet in syn stat en blijft,
Wanneer men in den vvasch al vry vvat harde vvrijft.
'Tis even met den mensch hier in aldus gelegen,
Want schoon hy door de kunst verlichtingh heeft gekregen,
Hy vvorter door verswackt, hy vvorter door ontset,
En staegh soo blijfter yet dat hem van binnen let.
Wel aen dan, hollants volck, leert na den regel leven,
Hier is dat u ontbrack, in onse Tael geschreven:
De Maeght van onse Stadt die ghy hier voren siet,
Die is die u de kunst uyt enckel gunste biet.

AL is den Mensche terstont nae den val van syne hooghe heerlijckheyt veel vervallen, ende afgheweken, soo is hy even-wel door sonderlinghe barmhertigheyt Gods ghebleven de heerlijckste Creature des aertbodems, ende heeft alles wat daer in is tot synen lust, gebruyck, ende gebiet behoudẽ. Hier van spreeckt de Koninghlijcke Propheet David in den 8. Psalm aldus tot den Heere: Wat is de mensche, dat ghy syner gedencket? ende des menschen kint, dat ghy syner aen-neemt? Ghy sult hem ten Heere maken over uwer handen werck: alle dinck hebt ghy onder syne voeten gedaen. Schapen eñ Ossen altemael: daer toe oock de wilde Dieren.

De

„ De Vogelen onder den Hemel, eñ de Visschen „ in der Zee, eñ wat in der Zee gaet. De wijse onder de Heydenen hebben dit oock wel verstaen, ende roemen doorgaens in haer na-gelaten schriften de groote weerdigheyt van den Mensche. *Mercurius Trismegistus* heeft hem genoemt een groot Mirakel, een Dier God seer gelijck: *Pythagoras* de Mate van alle dingen: *Plato* een Wonder der Wonderen: ende met diergelijcke lof is hy van andere Philosophē beschreven. Den ouden *Zoroaster* na dat hy by syn selven langh overdacht hadde het konstig maecksel van den Mensche, bersten ten lesten uyt met dese woorden: O Mensche, ghy zijt een heerlijck werck van de stoute ende alles dervende nature! Dese heerlijckheyt bestaet soo wel in't Lichaem, als inde Ziele; alsoo hy met beyde alle andere dieren verre overtreft.

De Ziele is soo edel, ja by-na Goddelijck, datse haer somtijdts verheffende boven alle natuerlijcke formen ende ghestalteniſſen, de onlichamelijcke dingen, ende die van alle materie bevrijt zyn, door een wonderbaerlijcke ende gansch vrye kracht des Geests begrijpt. Sy wert alleen ghe schapen; sy is sonder materie, sonder lichaem, geen veranderinghe, geen bedervinghe onderworpen. Maer wat wil ick van de Ziele veel seggen, die Goddelijck is: ende wy van Goddelijcke dingen, gelijck *Simonides* eertijts seyde, alleen konnen seggen, watse niet en zyn?

Ende gelijck de Ziele des Menschen de edelste is van alle ander Zielen, die onder den Hemel zyn, soo is oock de woonplaets van de selve, te weten

syn

ſyn Lichaem, ſoo verre te boven alle andere Lichamen, dat het een regel ende mate van de ſelve gheſeyt mach werden. De waerdigheyt van het ſelve betoonen onder anderen, eerſt dat het recht opſtaende is nae den Hemel, daer d'ander dieren met het hooft na de aerde gaen bocken: waer door een menſche vermaent wert na den Hemel te ſien, ende op Hemelſche ſaken te dencken. De Philoſooph *Anaxagoras* gevraeght zynde, waerom dat hy gheboren was? antwoorde ſeer wel, Om den Hemel eñ de Sterren aen te ſchouwen. Sulcx is oock van dẽ Poëet *Ovidius* aen-geweſen, daer hy ſpreeckt van de Scheppinghe:

De beeſten van het vvout die kÿcken na der eerden,
Vry ſlechter als de menſch, en van geringer weerden;
Maer hy, een edel dier, en van een hooger aert,
Siet nae den Hemel toe, vvaer uyt hy is gebaert.

Ten tweeden is het menſchelijcke Lichaem het gematighſte van allen, daer d'ander al te waterachtigh ofte te aerdtachtigh zyn: ſulcx blijckt om dat het van alle uyt-muytende dingen even dra beſchadight wert, als van de ſelve even-wel af-wijckende.

Ten derden heeft het Menſchelijcke Lichaem de fraeyſte over-een-ſtemminghe van alle ſyn leden: ſoo dat alle Konſtenaers na de ſelve alle haer wercken aenleggen.

Ten vierden is de Menſche in vele van ſyn leden veel beter en aerdiger, als d'ander Dieren. Ende om niet te langh te weſen in't verhaelen van alle; hy heeft boven in 't lichaem ſeer groote herſſenen, als

zynde een redelijck ende verstandigh dier, soo dat die van een kleyn mensch wel eens soo groot zyn, als van den grootsten os. Hy heeft oock by-nae alleen sleutel-beenderen: ende alleen open handē, om alles wat de reden ghebiet, daer mede uyt-te-voeren.

Ten vijfden heeft de Mensch in sich alleen, 'tgene de geheele werelt begrijpt, ende wert daerom van de Philosophen wel te recht *μικρόκοσμος*, dat is, kleyne werelt genoemt. Hier is Son, Maen, al de Planeten, al de Elementen; gelijck breeder van ons aengewesen is in het Gespreck van de nootsakelickheyt der Anatomie.

Laet dan *Epicurus* vry stil swijgen, met syn roepen dat des Menschen Lichaem by geval gemaeckt soude zyn. Laet mede uyt-gelacchen werden de onvoorsichtigheyt van *Momus*, die in 't maecksel van 't Menschelijcke Lichaem veel wist te misprijsen. Laet oock vry *Plinius*, ende andere bastaert-Philosophen by ons uyt hebben, die de Nature berispen, datse den Mensche naeckt ende ongewapent op de naeckte aerde in synen gheboort-dagh gheworpen heeft tot schreyen eñ crijten. *Epicurus* ende *Momus* en hebben niet veel antwoort van nooden; laetse hondert jaren versinnen om het fatsoen ende het stellen van een lidt te veranderen, sy sullen moeten bekennen, dat het niet anders ofte beter en konde gemaeckt werden, ende dat de minste veranderingh het geheele werck soude bederven. Wat belanght dat *Plinius* seydt, dat d'ander Dieren terstont haer nature kennen, met gaen, vliegen, swemmen; ende dat den Mensche als hy gheboren is nergens van en weet

weet, als van schreyen: Dat de nature d'ander Dieren verscheyde decksele ende bescherm-middelen gegeven heeft, schilden, huyskens, borstelen, wol, pluymen, hoornen, klaeuwen; maer den mensche naeckt ter werelt doet komen. Wy seggen dat dien schrijver niet wel begrepen en heeft de macht vande Goddelijcke gaven, daer dẽ Mensche boven andere Dieren mede vereert is. De Mensche is voorwaer naeckt gheschapen: maer om dat hy over alles, dat onder de wet der Naturen staet, heerschen soude. Want ghelijck de instrumenten van de vijf sinnen vry zyn van alderhande hoedanigheyt, om niet verhindert te zyn in elck de zyne te ontfangen (gelijck in de crystalline vochtigheyt van het oogh, en is geen coleur, om datse alderhande coleuren soude konnen vatten, ende soo voort in d'andere sinnen) alsoo en most de Ziele des Menschen, dewelcke, gelijck *Aristoteles* seydt, met macht by na alle dinck was, met geen besonder konst verciert werden. Het Lichaem most oock naeckt eñ ongewapent wesen, op dat het dier 't welck over d'andere soude heerschen, niet aen een soorte van wapenen soude ghebonden blijven. Want hoe ongemackelijck, hinderlijck, ende qualick-voegende soude het zyn, dat de Mensche, die tot wercken des verstants gheboren is, altijt gewapent stont? Was het niet beter dat hy soo geschapen was, dat hy alderhande wapenen aen en uyt kost trecken, als hy begeerde? Maer God heeft hem voor de naecktheyt gegeven twee dingen, daer d'ander dieren af versteken zyn. Voor de naecktheyt der Zielen, de Reden, de welcke een konst is voor alle konsten: voor de naecktheyt

des Lichaems, de Hant een instrument van alle instrumenten. Door de reden ende 't vernuft kan hy alderhande decksẽlen ende wapenen bedencken ende versinnen, door de handen maken ende ghebruycken. Al ist dan dat de Mensche swack ende naeckt ter werelt komt, soo kan hy syn selven door de Reden eñ Handen bevrijen van d'ander dieren, ende haer gevvelt af-slaen: maer de selfte dieren en konnen met al haer kracht niet beletten, datse van de Menschen niet onder-ghebracht en werden. Soo dat de Mensche meer hulp heeft van de Reden, als de stomme dieren van de Nature: meer van de rappigheyt der Handen, als de stieren van haer horens, de wilde beesten van haer tanden eñ klaeuwen: dewijl hy al haer gevvelt door de Reden ende Handen overwint, ende onder syn macht brenght.

Nu vvat aengaet de swackheyt ende sieckten daer de Menschen seer mede gequelt vverden, jae sommige het leven moede maken, daer toe is de Konste der Medecine van den barmhertigen God, die alles vvat hy geschapen heeft, oock goedertierlijck onderhout, dẽ Mensche tot een groot geschenck ende heelsaem behulp gegeven. Devvijl hy dan van syn geboorte af swack is, soo heeft hy de middelen van dese konst ten eersten van doen. Iae oock voor syn geboorte, als de Ouders gheleert wert wat tot een goede telinge noodigh is, ende door wat middelen de onvruchtbaerheyt wech genomẽ kan werden. Door deselve konste leert de Mensche daer na syn selven wachten vande quade gestaltenisse des Luchts, ongesonde kost mijden, ende andere dingen doen eñ laten, waer door hy sonder swackheyt

ende

ende ſieckten ſyn Lichaem in langhduerige geſontheyt mach onderhouden. Ende al-hoe-wel yemant mocht dencken, waer de Menſche deſe verlichtinge van daen ſoude halen, indien alles om de ſonde vervloeckt is geweeſt; ſoo ſtaet hier op te antwoorden, dat God de Fonteyne van alle goetheyt, niet alle het goet dat hy de Scheppinge verleent hadde, door de vervloeckinge uyt-gebluſt heeft: maer datter uyt ſonderlinge ghenade noch genoegh overgebleven is, om het leven der Menſchen te onderhouden, ende datter niet alleen quaet onkruyt ende diſtelen, maer oock ongeſonde kruyden uyt de aerde ſpruyten, volgens het ſchrijven van den Poëet *Ovidius:*

Het velt dat geeft ons heylſaem groen,
Oock veel dat hinder plagh te doen;
En vvie doch heefter noyt gegaen,
Daer roſen by de diſtels ſtaen?

Soo is oock elck Landt verſien met eygen ende beſondere remedien voor die ſieckten, die aldaer na den aert van de plaetſe meeſt vallen: waer van den Boeck der Naturen ons verſcheyden exempelen aenwijſt. De Pocken, die in Weſt-Indien (van waerſe door de Spaengjaerts in de Landen van herwaerts over-gebracht zyn) haren oorſpronck hebben, werden by de Indianen gheneſen met ſap van ſeker hout aldaer veel waſſende, 't vvelck vvy daerom Pock-hout noemen. Die van *Molucke* werden ſeer gequelt van eē ſlange, welckers beet doodelijck is, dien de in-woonders weten te heelen, met hout

dat in't selfde Eylant groeyt. De Blaeuschuyt, een sieckte dese Landen by-na eygen, vint hier oock syn eygen remedien, Lepel-bladerē, Beucke-boom, Water-kersse, eñ diergelijcke. Ick hebbe in Italien buytē de stadt Napels, ontrent het stedekē *Puzzolo*, eertijts *Puteoli*, niet verre van de houve van *Cicero* gesien een kuyl, die alle dierē door eenen vergiften damp doet beswijmen: dan daer is een Poel ontrent, *Lago d' Agnano* genoemt, die de half gestickte-beestē wederom doet bekomen. De in-woonders houden hier honden toe, waer van sy voor de vreemdelingen een ofte meer in den kuyl werpen, welckers oogen terstont omdraeyen ende vierigh root werden, soo datse voor doot neder-vallen, ende oock doot blijven souden, ten ware hy terstont uyt-ge-trocken, ende in des Poels stil-staende water ghe-worpen werden, ende dan bekomen sy wederom, ende werden fris als te voren. Dese Kuyl wert hierom by de in-woonders *Grotta de Cani*, ofte Kuyl der Honden genoemt. *Leander Albertus* in syn Italiaensche beschrijvinge van Italien, verhaelt dat *Carel* de achtste Koningh van Vranckrijck, als hy het Koninghrijck van Napels in-genomen hadde, een levenden Esel in desen Kuyl liet werpen, ende dat den selfden aldaer subitelijck doot bleef. Ick heb op die plaets hooren vertellen dat eenen droncken Hoogh-duyts die eygen proeve genomen hadde: maer dat hy syn vrienden niet meer en quam bood-schappen van syn weder-varē, als de vrome *Canius*, daer *Seneca* af verhaelt, wel voornam, maer niet en volbracht. Het soude al te langh vallen, om van dese materie meer exempelen by te brengen, insonderheyt

derheyt dewijl het gene nu geſeyt is, in alle Landen aengemerckt kan werden.

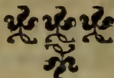
De Medecine dan leert ons onderſcheyt maken tuſſchen het gene de gheſontheyt ende het leven dienſtigh ofte ſchadelijck is: ende haer kracht beſtaet ofte om den Menſche in geſontheyt te behouden, ofte ſieck zynde wederom gheſont te maken. Om alderhande Sieckté ende Gebreken te geneſen, iſſer van verſcheyde Medicijns in onſe tael geſchreven, ende menighte van remedien over hoop ghehaelt, tot ſeer kleyn voordeel van den Leſer; alſoo het geneſen niet en beſtaet in veel recepten, maer in de kenniſſe van de ſieckten, ende de methode ofte maniere om de remedien wel ende ter gelegener tijt te gebruycken, het vvelck alle mans vverck niet en is. Maer van de Geſontheyt te bewaren, het welck een yegelijck begrijpen, verſtaen, ende volgen kan, en is by niemant eens aengeroert. Daer nochtans dit deel der Medicine het oudtſte is, als van het welcke, na het ſchrijven van *Hippocrates*, de Konſte ſyn begin ende oorſpronck ghenomen heeft: ende oock verre het nutſte ende ſekerſte. Want al-hoewel in deſe bedorven eeuwe weynigh op de behoudenis der Geſontheyt ghepaſt wert, ende de Menſchen niet veel en bedencken, wat voor een verborghen ſchat de Geſontheyt zy, voor al eer datſe in eenige kranckheyt komen te vervallen:

(Siet! niemant kent ſyn eygen goet,
Voor dat hy't eens ontberen moet.)

nochtans is het beter voor een verſtandigh Men-

ſche, liever met wat ſorghvuldigheyt deſen ſchat te bewaren, als den ſelven verloren hebbende, met moeyte ende perijckel wederom te gaen ſoecken. *Demoſthenes* plagh van die van Athenen te ſeggen, datſe waren ghelijck de boeren, die op het ſchermſchool haer oeffenende, dẽ ſchildt elcke reys hielen voor de plaets daerſe den ſteeck ontfangen hadden, ende niet te voren eerſe hem kregen. Niet anders doen de gene, die liever van Sieckten geneſen zyn, als haer voor de ſelve wachten. Niemant ſal den vyant in de ſtadt laten komen, om hem daer na met perijckel uyt te ſlaen; maer ſal veel liever alle neerſtigheyt aenwenden om hem daer uyt te houden. Alſoo is het oock lichter met de waerneminge van het gene wy ſullen aenwijſen, de ſieckten uyt het Lichaem te keeren ende te houden, als de ſelve daer na met de ſcherpe wapenen der Medicamenten uyt te jagen. De purgerende Medicamenten ſuyveren het Lichaem wel, maer maken het daer benevens oock ſvvack, ghelijckerwijs (als *Plutarchus* hier van ſeer wel ſeyt) aſch eñ ſeep het linden in den waſch wel ſchoon maeckt, maer oock doet verſlijten. De ſelfde *Plutarchus*, als oock *Plato*, vermanẽ daerom met goede redẽ, dat men niet dickwils, maer alleen als de noot dringht, drancken om te purgeren ofte te braken en behoort in te nemen. Ick ken ſommighe, die alſſe wel goet chier ghemaeckt hebben, terſtont met haer pillen in de weer zyn, al of het dronckẽ drincken dan geen quaet en konde doen; daer het een ſoo wel als het ander 't Lichaem ontroert ende verſwackt. Wie ſoude dan niet het beſte ende ſekerſte kieſen, eñ de Geſontheyt niet liever
door

door goede ordre bevvaren, als de selve, door onordentlijcke maniere van leven verlorē hebbende, met onsekere middelen gaen soecken?



VVaerom de Menschen inde eerste tijden veel langer leefden, dan sy nu doen.

Het III. Capittel.

DE menschen die vvel eer hier op der aerden vvaren,
Beleefden menighmael de negen-hondert jaren,
Vol kracht en groene jeugt: men vont geen droeve pijn,
Geen pest, geen heete koorts, geen vvreeden flerecijn;
Maer nu de grijse tijt is hooger op-gekomen,
Soo heeft een snelle doot de vverelt in-genomen,
Gicht, scheur-buyck, kugh, graveel, en ander ongeval,
Die vielen uyt de lucht, en vlogen over al.
Geef reden, Sangh-godin. De vverelt eerst geschapen,
Liet uyt haer gullen schoot een machtigh voedsel rapen,
Het vvas of edel zaet, of vvonder schoon gewas,
Al vvat men uyt het velt of van de boomen las.
Geen mensch en vvert geswackt door lust of gulsigheden,
Maer yder spit het lant, en oeffent soo de leden:
Men at geen leckernij, maer slechts gemeene kost,
En vvater uyt de beeck dat vvas hun soete most.

De

De ſterren niet vergift met ongeſonde qualen,
Die gaven enckel heyl, en niet als ſoete ſtralen:
Maer dat ick hooger acht, de menſche nieu geplant,
Quam eerſt als uyt de vorm van Godes eygen hant.
Dat van den Schepper komt, hoe kan het licht bederven?
Dat uyt het leven rÿſt, hoe kan het haeſtigh ſterven?
O groote Leven-vorſt, o 's menſchen hooghſte goet,
Koom woont doch binnẽ ons, doch meeſt in ons gemoet.

DE menſche van eener vrouwen geboren (ſeydt de *H. Iob* in ſyn 14. Capittel) leeft eenen korten tijt, gaet op gelijck als een bloeme, ende valt af: vlucht als een ſchaduwe, ende en blijft niet. Op de ſelfde maniere heeft de Prinçe vãde Griecſche Poëten de Menſchen vergeleken by de bladeren, die van de boomen vallen, ende een ander ('t is nut de verſſen van de Poëten met de ſpreucken van de H. Schrifture te vergelijcken, gelijck ons na den Outvader *Baſilius* geleert heeft den geleerden Hollander in de voor-reden van *Stobæus*) te weten, *Pindarus* ſeyt een Menſche niet anders te weſen, als eẽ droom van een ſchaduwe, met een bequame ghelijckenis, gelijck *Plutarchus* oordeelt in ſyn trooſt-reden aen „ *Apollonius.* Want wat iſſer, ſeyt hy, ſlapper ende „ minder als een ſchaduwe? eñ met wat woorden „ ſoude noch yemant eẽ droom van de ſelve konnẽ „ uyt-beelden? *Glaucus* gevraeght zynde na ſyn geſlacht, gaf eertijts by den Griecſchen *Homerus*, ende nu by den Nederlantſchen deſe antwoorde:

De dochters van het wout, de friſſche boom-gewaſſen,
Zÿn op bequamen gront de menſchen toe te paſſen:

Haer

Haer groê, des somers kroon, dat wort des winters roof,
En siet een jonger blat verdrijft het oude loof.
Wy groenen inder jeught en hebben blijde dagen,
Maer worden van de doot allencxen wech-gedragen;
En t'wijl de tijt verloopt, en onse vruchten leest,
Soo wort een nieu geslacht dat wy eens zijn geweest.

In dese kortheyt van ons leven is wel ondersoeckens waerdigh, waerom dat de Mensche soo verre, ende tot eenige hondert jaren syn leven in de eerste eeuwe plagh uyt te streckẽ; daer nu ter tijt het leven der Menschen soo kort is, ende voor groot wonder gerekent wert, als yemant de hondert jarẽ kan halẽ.

De oorsaken werdẽ verscheydelijck by verscheyden Autheuren voorgestelt, dan zyn meest vervat inde Verscheyde Lessen, die *Pedro Mexia* in't Spaens beschreven heeft, de welcke vvy alhier kortelijck sullen aenwijsen: dewijl alles seer wijdtloopigh verklaert is in den Latijnschen brief dit jaer tot Leyden beneffens andere gedruckt, ende aen my geschreven is door den eerweerdighen ende hoogh-geleerden *D. Iohannes Westerburgh*, Bedienaer des H. Euangeliums, ende Professor in de Historien.

Ons eerste Voor-ouders Adam eñ Eva als zynde sonder eenigh ander middel van de eygẽ hant Gods geschapen, zyn buytẽ twijfel geweest van de aldergematighste complexie, die sy met goeden regel van leven te houden wel bewaerden, ende alsoo haer leven verre uyt-streckten. Waerom oock de kinderen van soo gesonde Ouders gesproten, ende van soo edel stof op-geleyt, midtsgaders oock de kints kinderen, die van nature soo lange leefden, moesten

mede

mede na haer Ouders gematighde complexie aerdē: totter tijt toe dat door veranderinghe van eeuwen (door de welcke ghemeenlijck alle dingen vergaen ende veranderen) de Menſchelicke nature begoſt te krencken ende te vervallen, ende dat de tijt van 'smenſchen leven korter begoſt te werden. In dien tijt haddē ſy noch een ſake, die haer mede te langer dede leven, de welcke ons nu veel ontbreeckt; te weten, groote matigheyt in Spijs ende Dranck, eñ van beyde luttel verſcheydenheyt. Want ſy en wiſten niet van ſoo veel ſoorten van ſpijſe; noch oock om de ſelve op alderhande manieren van leckerheyt toe te maken; waer door by ons veelderley ſieckten ſpruyten, ende dien volgende de doot dickwils veroorſaeckt wert: gelijck ſeer ſtichtelijck aengeweſen is by den wijſen *Seneca*, in ſynen vijf-en-tnegenſten brief. Men gelooft oock vaſtelijck dat de kruyden eñ vruchten van dier eeuwen ongelijck van meerder kracht ende voedtſel waren, dan ſe nu ter tijt zyn, vermits datſe uyt nieuvve aerde ſproten ende wieſſen, ende niet uyt weecke ende ongeſonde gront, gelijck die tegenwoordigh is: want de Sontvloet heeft haer vettigheyt veel benomen, ende het zee-water ettelijcke maenden daer op ſtaende, heeft haer weeldige vruchtbaerheyt ſeer beſchadigt. Een goet vrient, die de natuerlijcke redenen neerſtigh onderſoeckt, meent dat d'Oude haer ſpijſe al meeſt raeu ghebruyckten, ende dat het vier ons de voornaemſte oorſaeck is van kort leven. Al vvat vvy eten wert meeſtendeel door het vier ghekooct, het welck het beſte ende fijnſte eerſt uyt-treckt (gelijck men ſiet in de Brande-wijn, dat de voor-loop, het ſubtijl-

ſubtijlſte ende krachtighſte is) eñ doet vervliegen, eer dat het in ons lichaem ofte op tafel komt. Sulcx bewees hy; dat den reuck, die wy met den waeſſem van geſode ofte gebrade ſpijſe in-trecken, ons niet alleen en verquickt, maer oock verſadight, gelijck in't volgende Capittel uyt het exempel van *Democritus* ſal blijcken, ende oock te ſien is aen de gene, die in de keuckẽ langh over de Spijſe gaen, dat haer den honger gheheel vergaet. Soo ſeydt de Poëet *Horatius* dat magerheyt, koortſen, ende alderhande ſieckten in de werelt ghekomen zyn, nae dat *Prometheus* het vier uyt den Hemel gheſtolen, ende de menſchen mede ghedeelt hadde. Ende dat men hier tegen ſoude werpen, dat Oſſen ende Koeyen geen geſode ofte ghebrade en eten, ende even-vvel ſoo lange niet en leven als de menſchen; dient voor antvvoort, dat de menſchen, alſoo ſy boven alle ander dierẽ het aldergematighſte ende volmaeckſte lichaem hebben, ghelijck in't voorgaende Capittel is vertoont, ſoo behoorden ſy oock ſoo veel langer te leven als haer volmaecktheyt grooter is; daer mẽ nu ter contrarie ſiet, dat vele ende oock verachte dieren in langhduerigheyt des levens de Menſchen verre te boven gaen. Waer over de Philoſooph *Theophraſtus* ſtervende (*Seneca* noemt hier qualijck *Ariſtotelem*, dewijl de ſelve in 't 5. Boeck van de telinghe der dieren op het 10. cap. ſchrijft dat de Menſche, naeſt den Olifant, de langſt-levenſte is van alle de dieren) de Nature beſchuldighde, dat hy Herten ende Kraeyen, die daer niet aen gelegen was, een langh leven; ende den Menſche, die daer meeſt aen gelegen was, een kort leven gegeven hadde;

de: vvant indien haren tijt langh gheweeſt was, dat ſy dan van alle konſten ende wetenſchappen volkomen kenniſſe ſouden konnen bekomen hebben, ghelijck *Cicero* betuyght in 't derde Boeck van ſyn *Tuſculaenſche Queſtien.* Maer de Natuere te willen beſchuldigen, dat is een proces, ghelijck *Seneca* wel ſeyt, een Philoſooph ofte wijs man niet betamende.

Hier beneffens ſtaet noch aen te mercken, dat Adam de krachten der kruyden, plantſoenen, ende ſteenen bekent waren (het welck ſyn kinderen van hant tot hant van hem leerden) meer dan yemant ſedert die tijt heeft konnen verſtaen ofte begrijpen. Het was een groot behulp des levens, ende der ghe-ſontheyt, ende om de ſiecken te gheneſen (alſſer eenige warē) 'tgebruyck van ſlechte, ongemengde, ende nochtans volkomen remedien; na latende de fenijnige vermengelinge van antimony, quicſilver eñ diergelijcke, die nu ter tijt van de Quacſalvers, ende ander dwaſe tot groote ſchade des lichaems, ende verkortinge des levens ingegeven werden. Ende dat meer is, in de voorledene eeuwen ſoo was des menſchen geſontheyt ende leven grootelijcken geholpen ende onderhouden door den loop des Hemels, ende in-vloeyinghe der ſterren ende planeten die doen ter tijt jonſtiger waren, als ſy nu zyn: om dies wille datſe ſoo veel aſpecten, conjunctien, eclipſen, ende andere impreſſien, ghelijckſe by de Sterre-kijckers genoemt werden, niet gheleden en hadden, waer uyt deſe veranderingē eñ vernieuwingen op aertrijck ende d'elementen gheſproten zyn. Boven deſe, ende andere redenen, die uyt de nature ſouden mogen getrocken werden, behoort oock de oor-

oorsake van't lange leven in dien tijde, toe-geschreven te werden de voorsienigheyt Gods, die het beliefde dat hy aldus langhe leven soude, ende dat de voor-seyde oorsakẽ malkanderen behulpsaem waren: op dat van twee menschẽ alleene veel geboren souden werden, ende dat het menschelijcke geslacht vermenighvuldighen soude. Wy mercken oock mitsdien dat de menschen niet soo langhe leven en souden nae de Sunt-vloet, als van te voren, dat God Noë in de Arcke liet gaen, eñ behiel meerder ghetal van mannen ende vrouwen, dan hy in't beginsel gheschapen hadde, op dat de werelt binnen korten tijt wederom bewoont soude werden. Die noch ten tijde van Abraham soo woest was, datter gheschreven staet, van hem ende van Loth synen Oem, dat den eenen het ledige lant ten Oosten, den anderen ten Westen tot syn gebruyck in-nam, sonder yemants tegen-seggen: daer de werelt daer nae soo vermeerdert is, dat sy van menschen krielt, eñ dat het schijnt indien der noyt oorlogh, pestilentie, ofte diergelijcke plagen den mensche over-quamen, dat de vverelt den in-vvoonders te kleyn soude vallen.

Den Out-vader *St. Augustijn* sprekende van dese dingen, seydt, dat ons voor-vaders meer voordeels hadden dan wy, niet alleenlijck in gesontheyt ende langh leven, maer oock in stature ende groote, gelijck dat blijckelijck is in menighe boecken, graven, ende gebeenten, die onder groote geberghten ghevonden zyn ghevveest, in sulcker voeghe dat men vvarachtelijck gelooft, dat de selve vvaren gebeenten van de menschen die voor ofte ten tijde van de Sunt-

Sont-vloet leefden. Den voorseyden *St. Augustijn* seyt, dat doë hy vvas in *Vtica* (een stadt in *Afrijcken* gelegen) aldaer 't gebeente van eens menschen lichaem sagh, 't welck soo groote kaecx-beenderen hadde, ende soo gevvichtigh was als de beenderen van hondert menschen van synder eeuwen. Hier op hebben misschië gesien de fabulen ende Poëten, die ons veel van de krachten, ende ongelooflijcke sterckten van de oude reusen vertellen.

Antonio de Guevara Raedt eñ Predicant van Keyser Carel seyt in het derde boeck van syn Spaensche Brieven de reden te zyn dat de menschë in die tijdë grooter waren, om datse soo vroegh niet op haer neus en lagen, ende dat de mans persoonë niet voor haer dertigh, noch de vrouwen voor haer twintigh jaren en troudë: ende dat men nu dat werck begint, eermen te deghen bequaem, ende tot behoorlijcke jaren gekomë is, soo dat de stoffe die tot de wasdom ghedijen soude, door het by-slapen verdaen vvert. Maer vvat dë loop van het langh leven aengaet, die is al over langhe tijt ghesteut. *Solon* een vvijse van Athenë heeft het menschë leven bepaelt met seventigh jaren. Alsoo seydt *Moses*, en naer hem den Koninghlijcken Propheet *David* in den 9. Psalm „ dese vvoorden. Ons leven duert seventigh jaren: „ vvanneert hoogh komt, so zijn't tachentigh jarë: „ ende vvanneert kostelijck gevveest is, soo is het „ moeyte eñ arbeyt ghevveest; vvant het vaert snel „ vvech, als vlogen vvy daer van. Hierom beklaeght hem, schrijft *Seneca*, het meeste deel van de menschen over het ongelijck van de Nature, dat vvy voor een kleyne tijt geborë vverden, dat onse

jaren haestigh door-loopen, soo dat het leven, behalven in seer weynighe, dickwils op-hout als het maer begonnen heeft.

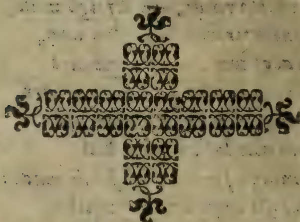
De machtighe Koningh *Xerxes*, als hy syn groot leger oversien hadde, schreyde daer over, om dat soo veel duysenden soo haest soude komen te sterven. Het welck seer aerdigh uyt-gebeelt wert in den Spiegel van de Edele Heere *Iacob Cats* met dese verssen:

Men houdt dat Xerxes, op een dagh,
Als hy syn grooten leger sagh,
Als hy syn ruyters over al
Sagh draven in het groene dal,
Stont treurigh midden in het heyr,
En sloegh syn hooft en oogen neer,
Men sagh genoegh aen syn gebaer
Dat syn gepeys was wonder swaer;
Een van den raedt, een defrigh man,
Die vraeghter hem de reden van,
Die vraegt wat datter is gebeurt
Dat soo een machtigh Prince treurt,
Daer hy geen man in't leger siet
Die hem niet lijf en leven biet
De Koningh sprack, ick sie de macht,
Die niet als mijn bevel en wacht;
Ick sie hier menigh dapper helt
Sich moedigh toonen in het velt,
Ick sie het, en noch even-wel
Soo baertet my een droef gequel;
Want segh doch eens, nae hondert jaer,
Waer salse zyn dees groote schaer?

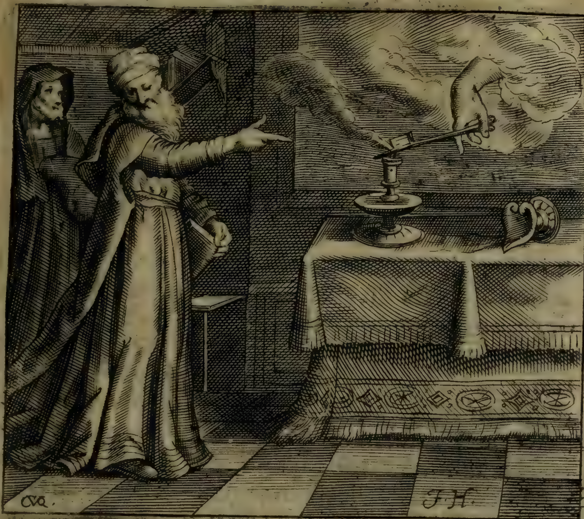
Eylaes ! verſteven als een kaf,
Eylaes ! verſchoven in het graf:
Dit ſey de vorſt, en tot beſluyt,
Soo berſten hem de tranen uyt.

Dit dan aldus zynde moet eē yegelijck vermaent weſen, dat hy dit leven, het welck van ſyn ſelven ſoo kort is, door quade ende ongeregelde middelen niet meerder en verkorte, maer dat hy veel liever alle neerſtigheyt ende ſorghe aenwende om door matigheyt ende ſoberheyt, ter eeren Gods ende tot dienſte van ſynen even-naeſten, de kortheyt van het ſelve uyt te ſtrecken, ende ſoo veel mogelijck is te verlengen.

Of



Of het Leven door de Konste ofte eenigh middel verlengt kan werden.



Het IV. Capittel.

HEt is een hart ghescḣil; en over langh ghedreven,
Hoe ons de gronden staen van dit ellendigh leven,
En of God aen den mensch als door een stale Wet
Syn dagen heeft bescheert, syn palen heeft gheset:
En of hy met beleyt, en door besette reden
Een vaster leven-kracht kan brengen in de leden,
Dan of een yders tijt soo vast versegelt staet,
Dat hem geen kunst en helpt, geen hinder oyt en schaet.

Hy die van al het ſtuck de gronden ſoeckt te kennen,
Die tale naer het werck van al de ſoete pennen,
Die onſe Beverwijck *te ſamen heeft ghebracht,*
Daer wert het diep geheym getogen uytter nacht.
'Tis dan mijn voorſtel niet hier dieper in te treden,
Want tot ſoo grooten werck behoeft een langer reden;
Maer om hier kort te ſyn, ſoo ſegh ick heden dit,
Een yder nemet op tot ſyn beſcheyden vvit:
Het eynde van den menſch is aen den menſch verholen,
De middels even-wel ſyn yder een bevolen;
Ghy doet vvat u betaemt in ſieckt' en ongeval,
En weeſt dan voort getrooſt hoe God het ſchicken ſal.

INdien de Nature ons Lichaem, gelijck het van God almachtigh gheſchapen was, hadde konnen onderhouden: ſoo en ſoude geen Genees-konſte in de werelt van noode zyn gheweeſt. Dan alſoo het ſelfde niet alleen door inwendige ende aengeboren oorſaken de verganckelijckheyt onderworpen is, maer oock geſtadigh van buyten beſprongen ende beſchadight wert, ſoo iſſer nootſakelijck eē Konſte gevonden om de Sieckten te geneſen, ende de Gheſontheyt te bewaren, ende dien volgende 't Leven, het welck kort is, door goeden regel te behouden, ende ſoo veel mogelijck is, te verlengen. Maer hier tegen wert van ſommige op-geworpen: Dat den tijt onſes levens van alle eeuwigheyt vaſt geſtelt is, ende datter over ſulcx geen middelen konnen gevonden werden, om 't gene dat God eens beſloten heeft, te doen veranderen. Op deſe notabile queſtie hebben vele fraeye geeſten haer herſſenen, ende verſtant geſcherpt, ende aen beyde ſyde, ſoo voor de vaſtigheyt

heyt, als voor de beweeghlijckheyt van onſen tijt, ſoo vele redenen by-gebracht, dat de aldergeleerſte genoegh te doen hebben, om dit ſtuck eens geheel vaſt, ende buyten eenige twijffelingh te ſetten.

Dat den tijt van ons leven vaſt geſtelt is, ende dat onſe dagen bepaelt zyn, daer wy niet over en konnen treden, en betuyght niet alleen de H. man *Iob:* maer vele van de wijſte Heydenen ſchijnen in dat gevoelen te zyn geweeſt, als onder anderen *Ariſtoteles*, *Seneca*, *Plutarchus*. Ende by *Homerum* geeft *Hector* ſyn huyſvrou, die vreeſende voor ongeluck, hem badt dat hy tegen de vyant niet ſlaeghs ſoude gaen, deſe antwoort:

Lief vveeſt voor my doch niet beſvvaert,
Want niemant in het graf en vaert
Dan als op hem de Nood-dvvangh druckt,
En hem ten grave neder ruckt;
Dat is van oudts een ſtale vvet,
Die alle menſchen is gheſet:
Geen jongh, of kloeck, of handigh man,
Die dit ghewelt ontvvijcken kan.

Ende by *Virgilium* ſpreeckt *Iupiter* de volgende woorden:

Gaet ſtelt dit voor een vaſten gront,
Een yder heeft ſyn vviſſchen ſtont,
Een yder ſyn geſetten dagh,
Die niemant oyt voor-by en mach;
En Turnus die nu deftigh ſtrijdt,
Die heeft al mede ſynen tijt,
En nae de ſaken heden ſtaen,
Soo is het nu met hem gedaen.

 Dit

Dit meenen de Medicijns de nootſakelijckeyt van haer konſte wat tegen te zyn, gelijck den gheſetten tijt oock tot dien eynde haer van ſommige voor-geſchoten wert, eñ ſouden het daerom liever houden met de gene, die leeren dat den tijt van ons leven beweeght ende veranderlijck is; ende gelijck eens kaers die in de ſon, wint of regen ſtaet, ofte een dief in heeft, haeſtigh uyt-gaet ofte verbrant, ende die daer van bewaert, ofte op ſyn tijt geſnoten wert, veel langer duert, dat het even eens gaet met het leven, ende de geſontheyt onſes lichaems. Bewijſen derhalven dat vele van ſtercke ende gheſonde complexie door quaet leven, ende ander ongeval vroegh tot haer doot komen, daer in tegendeel ſommighe ſlappe ongeſonde luydẽ tot een hoogen ouderdom gheraken, om datſe op de mate, ende volgens de regulen van de konſte leefden. *Plato* ende *Ariſtoteles* ghetuygen van een ſeker Philoſooph, met namen *Herodicus*, dat al was hy nae't oordeel van een yegelijck van de alderteerſte nature, ende gheheel uytteerde, even-wel tot ſyn hondert jaren gekomen is. *Galenus* verhaelt datter een Philoſooph t' ſynen tijde geweeſt is, die een boeck uyt-gegeven hadde, waer in hy leerde op wat manier ende door wat middel men den ouderdom, ende dien volgende de doot ſoude konnen ontgaen. Ende al-hoe-wel dit met recht van *Galeno* beſpot wert: ſoo heeft even-wel de ervarentheyt geleert, dat de Konſt niet heel te vergeefs en was. Want de Philoſooph nu al tot de tachentigh jaren ghekomen, ende ſoo uyt-geteert zynde, dat hy niet als vel over 't gebeente en had, heeft even-wel ſoo veel met ſyn konſt te weegh gebracht,

bracht, dat hy niet als heel langhsaem ende soetjens ten langen lesten uyt en gingh. Het selve getuyght *Galenus*, die seer oudt geworden is, van hem selven ende andere, de welcke schenen geboren te zyn om haest te sterven, even-wel door de Konste langen tijt onderhoudē wierden. Eñ de Philosooph *Seneca*, die op vele plaetsen de nootsakelijckheyt van den ghesetten tijt seer hart drijft, als of die noch door neerstigheyt, noch uyt genade eenigh verlengh kost krijgen, schrijft even-wel in synē 58. brief; Indien ,, de werelt die niet minder als wy sterffelijck en is, ,, door voorsichtigheyt buytē het perijckel gehou- ,, den wert, soo kan oock tē deele onse voorsichtig- ,, heyt het Lichaem langer op-houdē, in dien wy de ,, wellustē, waer door het meestendeel vergaet, kon- ,, nen bedwingen, ende in dē toom houden. Sulcx bevestight hy oock met het exempel vā *Plato*; ende besluyt ten lesten, dat de Matigheyt den ouderdom kan verlengen. Ende *Virgilius* die te voren de dagen vast stelden, seydt van *Dido* de Koninginne van Carthago, de welcke uyt onverdult over het vertreck van *Eneas*, haer selven het leven benomen hadde:

Sy leyt verbeten van de doot,
Niet nae den regel van den Noot:
Maer inder haest, en al te ras,
Oock eer haer tijt gekomen was.

Ende niet alleen dat de Wijsen onder de Heydenen hier in los gaen, selver de Theologanten weten naeulijcx dit stuck soo vast te setten, datter geen

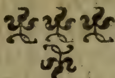
waerschijnelijcke redenen soude tegen ghebracht konnen werden. De Medicijns wetende dat het sorgelijck is buytẽ de palen van syn beroep te gaen, en steken haer selven hier soo verre niet in, datse haer souden laten voorstaen dit gheschil te konnen neder-leggen. Even-wel overleggende, dat hare konste niet te vergeefs van den al-wijsen God den mensche gegeven is, soo houdẽ sy dit met de reden best overeen te komen, dat God den mensche een tijt des levens gestelt heeft, eñ dat hy hem volgens die bepalinge eẽ gestaltenisse ende gematigheyt des Lichaems gegeven heeft, om tot soodanige tijdt te mogen in wesen blijven: maer dat weynigh menschen tot haren bepaelden tijt gheraken, sommige door versuym ende onachtsaemheyt om haer goede ende stercke nature wel te bewaren, ende met goede middelen haer Lichaem van sieckten te bevrijden, andere door vallen, verdrencken, quetsen, ende diergelijcke ongeluck. *Asclepiades* (schrijft *Plinius* 7. 38.) stont eertijts soo vast op dese konste, dat hy met de Fortune dorst een wedspel aengaen, nimmermeer voor een goet Medicijn te vvillen gehouden wesen, indien hy oyt werde sieck bevonden: ende dat oock vvinnende, viel in synen hooghsten ouderdom doot van de trappen, sonder immermeer van eenige sieckte bevangen te zyn gheweest. Soo dat het gemeen ghevoelen van de Medicijns is, dat sy door hare konste den Mensche brengen tot syn gestelde tijt, daer hy lichtelijck anders door eenigh ongemack niet toe en soude gheraken. Alsoo seyt *Cicero lib. de Fato*, indien het vast gestelt is, dat den siecken niet en sal sterven, dat oock met eenen vast

geſtelt is, dat hy den raet van een Medicijn moet gebruycken. Op de ſelfde manier ſpreeckt *Seneca* in de 36. natuerlijcke queſtie van ſyn tweede boeck:
„ Al ſchijnt de Geſontheyt door Gods ſchickinge te
„ weſen, ſoo moetſe nochtans dẽ Medicijn toe-ge-
„ ſchrevẽ werden, om dat door ſyn hant de weldaet
„ van Gods ordinantie ons toe-komt. Soo dat het gebruycken van middelen ganſch niet en ſtrijt tegen Gods voorſchickinghe. Daer van hebben wy een levendigh exempel in de Koningh *Hiſkia* dewelcke al was hy wel verſekert door de boodtſchap vanden Propheet, dat hy niet ſterven en ſoude, gheboodt even-wel een plaeſter van vijgen op ſyn gheſwel te leggen. Den Apoſtel ſchip-breuck lijdende ontrent het Eylant *Maltha*, ende vvel vvetende dat niemant van de gene, die in't ſchip vvaren blijven ſoude, ofte een haer van ſynen hoofde krencken: ſiende even-wel dat de bootſgeſellen het ſchip ſochten te verlaten, ſeyde hy tot den Hooft-man, ende de Krijghſ-knechten: Soo deſe in het ſchip niet en blijven, ſoo kont ghy lieden niet behouden wordẽ. Daer zyn mede noch veel Medicijns, die met de natuerlijcke redenen ende de ervarentheyt vvillen ſtaende houden, dat men oock door de Konſte de natuerlijcke palen van 'smenſchẽ leven over-treden kan. Want al-hoe-wel men de fondamenten, op de welcke ons leven gebout is, niet altijt even goet en kan onderhouden: ſoo kan men nochtans de ſelve een langhen tijt onderſtutten, de natuerlijcke wermte ende in-geboren vochtigheyt (waer in het langh ende kort leven beſtaet) verquicken, ver-ſtercken, ende onderhouden. Sulcx ſiet men in de

gene die aen eẽ teringe ofte uyt-droogende Koortſe gaen quellen, datſe noch lange tijt door vochtige verkoelende, eñ verſterckende remedien in't leven by na tegen de nature gehoudẽ werdẽ. Het exempel van den wijſen *Democritus* is hier toe aenmerckens weerdigh. De welcke als hy van ouderdom uytgingh, ende de doot ſcheen op de lippen te hebben, ſiende ſyn ſuſter haer ſeer beklagen, dat ſy door ſyn overlijden het aen-ſtaende feeſt van de Godinne *Ceres* niet en ſoude konnen houden, ſtelden haer te vreden, ende hiel ſyn ſelven noch in't leven tot dat het feeſt over vvas door den reuck van vverm broot, gelijck *Laërtius* ſchrijft, ofte ghelijck *Athenæus*, door den reuck van honigh, eñ ontſliep alſoo ſachtjens na drie dagen, dat het feeſt duerde, als hy hondert ende negen jaer out geworden was. Heeft dat *Democritus* ſtock out, ende op het leſte zynde in ſyn ſelven, hebbẽ dat andere Medicijns in andere krancken konnen doen, ende met eenige hert-verquickende remedien de Ziele, de welcke ſcheen met gewelt uyt te willen vliegen, noch een tijt op-ghehouden: ſoo meenen ſy dat ſulcx veel meer ende bequamer in geſonde ende wel-varende perſoonen kan geſchieden, alſoo het lichter is de krachten te onderhouden als te herſtellen. Wy ſullen dan beſluyten, dat het leven kan verkort ende verlengt werden. De Propheet *David* ſeyt in den 54. Pſalm, dat de bloet-gierige ende godlooſe de helft van haer dagen niet en ſullen vervullen, ende in tegen-deel belooft God den genen, die haer Ouders eeren, een langh leven op der aerden. De ghemelte Koningh *Hiſkia* doot kranck leggende, ende de boodtſchap

des

des doots door dẽ Propheet *Esaia* al ontfangen hebbende, werde even-wel ſyn leven noch vijfthien jaren verlengt. Ick en ſal niet dieper in deſen doolhof treden: dan de gene die hier breeder af onderricht wil weſen, die kan nae ſien wat in een Latijns boeck, dat ick hier van uyt-gegeven hebbe, by veel geleerde ende treffelijcke mannen aen my geſchreven is.



Dat het ſchrijven van de bevvaringhe der Geſontheyt dienſtigh ende nootvvendigh is.

Het V. Capittel.

MAer yemant ſal miſſchien hier tegen komen drijven
Dat geenſins noodigh is van dit beleyt te ſchrijven,
Vermits dat kruyt, en dranck, en ſalf is ſonder vrucht,
Ten ſy der yemant queelt, of in benautheyt ſucht.
Dat noyt de Medecijn en dient te ſyn gebeden,
Als yemant wacker is, en van geſonde leden:
Dat even Godes Soon die gronden heeft geleyt,
En dat het vvaerheyt is, al vvat de Waerheyt ſeyt.
Maer, Vriendẽ, hoort een woort: indien de menſchẽ waren
Als in den ouden tijt en langh-voorleden jaren,

Men

Men hoefde geen behulp van eenigh heylsaem gras,
Vermits en spijs en dranck voor yder heylsaem was:
Vermits oock boven dien meest al de menschen aten
Alleenlijck voor den noot, en geensins boven maten,
Dies was haer lichaem sterck, haer geesten wonder fijn,
Want al wat voetsel was, dat was hun medecijn.
Maer nu meest al het volck genegen is te brassen,
En met een staegen lust op haren mont te passen,
Sijn hun de leden meeps. En segh my doch een reys,
Wie isser recht gesont, en dat in voller eysch?
Gans weynig, naer men siet: misschiẽ vã hondert menschẽ
En isser niemant soo ghelijck het is te wenschen;
Daer hapert altijt wat aen t'een of t'ander lit,
Vermits een stil bederf in ons verholen sit.
Maer God de Sone spreeckt van recht gesonden lieden,
En raet hun t'haren dienst geen meester oyt t'ontbieden.
Maer, Vrienden, letter op, en vat de sake vvel,
Wat eertijts is geseyt is heden ons bevel.
Dient u van desen Boeck, en laet de Medecijnen,
Ghy kont u swacken aert door kunste doen verdwijnen;
'Tis jae soo grooten deught dat yemant 'tsyne spaert,
Als dat hy over zee om groote vvinste vaert.

ONs soude misschien noch tegen-geworpẽ konnen werden, dat den ghesonden alles gesont is, ende dat wy derhalven te vergeefs schrijven van de middelen, om de ghesontheyt te bewaren. Want gelijck de Poëet *Ovidius* seyt 3. *de Ponto* 4.

Die groeyt, en bloeyt in goeden staet,
En hoeft geen dranck of meesters raet;
Maer voelter yemant droeve pijn,
Die roepe dan een Medicijn.

Het

Het selfde leert *Plato* , *Celsus*, ende daer toe werden oock eenige plaetsen getrocken van *Hippocrates.* Maer wat willen wy grooter ghetuygenis hebben, als van de Heere *Christus*, die by den Euangelist geseyt heeft, dat de ghesonden den Medicijn niet van doen en hebben, maer de krancken. De reden schijnt dit oock mede te brengen, dewijl men siet dat elck dier van naturen, ende uyt syn selven weet na te jagen dat hem goet is, eñ dat quaet is te schouwen. Sulcx en bewijsen niet weynigh de huys-liedẽ, die ten platten lande verre van de Doctoren ghesceten zyn, ende even-wel ghesont ende wel te pas tot hoogen ouderdom komen, sonder immermeer eenige raet van Doctoren ghedaen te hebben: daer aen d'ander zyde de borgers, die vol op hebben van alle remedien, ende op haer gesontheyt schijnen te leven, dickwils sieck zyn. Dat oock de naem selve van de Medicijne ofte Genees-konste schijnt de Gesonden uyt te sluyten, alsoo deselve geen ghenesinge van doen en hebben: maer wel de Siecken.

Wy sullen hier nu kortelijck op antwoorden. Ende wat het laetste belanght: de gene, die eerst de namen aen de Konsten ghegeven hebben, doen sy maer begonnen, ende noch heel rouw ende onvolmaeckt waren, hebben de eere gehadt, dat die namẽ ghebleven zyn, al ghebeurde het, datter na wat byquam, het welck onder die naem niet begrepẽ konde werdẽ, gelijck ick met de meeste Konsten soude konnen bewijsen. Al ist dan, dat de Genees-konste alleen schijnt te streckẽ tot genesinge der Sieckten: soo moet nochtans dit deel, 't welck de Gesontheyt leert bewaren, niet uyt-gesloten blijven: jae kan oock

oock het genesen soo gemeen verstaen werden, dat het de *Hygieine* begrijpt, dewijl se leert ghenesen de Lichamelijcke swackheyt, ende de ontroeringe des Gemoets.

11 Het is oock waer dat de Nature ons wel leert, het goede na te volgen, ende het quade te mijden: maer alsoo de selve ons niet pertinentelijck de mate, hoedanigheyt, tijt, ende maniere aengewesen en heeft, soo is de Konste van noode geweest de Nature niet alleen vergeselschappende, maer oock leydende, wijsende, ende hare goede beginselen voltreckende. Dat de boeren langh in gesontheyt leven, is om dat sy van haer selfs ende onwetende yet doen, 't welck dese konst gebiet. Sy leven sober, werckẽ neerstigh, slapen wel, soo dat al wat sy eten soo wel verteert wert, datter naeulijcx eenighe humeuren konnen overschieten om sieckten te maken. Even-wel als de Sieckten haer over-vallen, soo komen sy lichtelijck te stervẽ, om datse niet wetende wat haer goet ofte quaet is, geen maet in eten, drincken, wercken, ende soo voorts en weten te houden. De borgers zyn dickwils sieck, om datse meer letten om goet chier te maken, als op haer gesontheyt: liever inde herbergen op de ghesontheyt van andere drincken, als datse haer eygen gesontheyt door soberheyt souden bewaren.

Wat aengaet de authoriteyt van sommige treffelijcke Schrijbentẽ, die ons tegen schijnen te wesen. Wy seggen voor eerst op *Hippocratem*, dat hy de Konst van de ghesontheyt te bewaren niet en verwerpt: maer alleen te kennen geeft, dat men de ghewoonte, somtijts eens dient te veranderen, om

het

het perijckel dat door ghewoonlijcke dingen kan komen. Want dewijl de Mensche veel onverwachte dingen gestadigh onderworpen is, ende het selfde niet alle tijt gebruycken en kan, soo moet nootsakelijck een eenparige ghewoonte periculoos zyn. Want indien men ghedwongen is subijt yet ongewoons te gebruycken, soo komt men daer groote schade door te lijden.

Op het gene dat *Hippocrates* een sobere maniere van leven in de siecken ende ghesonde misprijst, seggen wy dat hy de geheele sobere diete verwerpt, om dat de foute daer in begaen niet wel en konnen verdragen vverden soo van de siecken als van dẽ ghesonden, ghelijck *Galenus* dat breeder uyt-leyt. Maer vvy nemen hier de maniere van leven vry vvat ruymer. In de selfde sin kan verstaen werden, het gene *Hipp.* seydt van het vvater, als het niet simpelijck quaet en is, dat men het dan vvel sonder onderscheyt mach gebruycken.

Dat *Celsus* seyt, dat een die ghesont is, hem aen geen vvetten en behoeft te binden, maer vry alderhande kost mach ghebruycken, en moet niet toegestaen werden, alsoo de lesse van *Galenus* veel beter is, dat men hem van alle quade ende ongesonde spijse moet vvachten: het vvelck *Avicenna* mede bevestight.

'Tgene *Plato* schrijft, dat de ghesonde lichamen geen behulp der Medicijne van noode hebben, is te verstaen van Medicamenten, die wy bekennen met onsen *Hippocrates* dat in gesonde Lichamẽ niet alleẽ ondienstigh, maer oock schadelijck zyn. Want alsse geen quade humeuren, seyt *Galenus*, in't Lichaem

haem en vindē, ſoo nemen ſy de goede wech: waer door het Lichaem ſeer verſwackt wert. Ende deſe, ghelijck de Heere *Chriſtus* ſeyde, en hebben den Medicijn niet van doen. Dan dit is te verſtaen van de gene die heel wel te pas zyn, ende de aldervolmaeckſte ſoorte van Geſontheyt hebben. Maer hoe veel zynder van deſen ſlagh te vindē, ende dieder al ghevonden werden, hoe lichtelijck komenſe metter tijt, ofte door eenige ongelegentheyt te veranderen? Andere die op deſen trap der Geſontheyt niet geklommē en zyn, ofte die van naturen ſwack, graveeligh, gichtigh, ofte eenighe ander quellingh onderworpen zyn, moeten wel met geſtadige ſorghvuldigheyt onſe regulen waer-nemen, ende volgen het verhaelde exempel van *Herodicus*, ende andere; als oock van een Venetiaens Edelman, *Lodevvÿck Cornaro*, ende den wel-geleerden *Leonardus Leßius*, die beyde in openbare ſchriften van haer ſelven getuygen, dat ſy van naturen ſwack ende ſieckelijck zynde, ende apparent om haeſt te ſterven, nochtans door goede ordre te houden tot een hoogen ouderdom ghekomen zyn.

Hier uyt kan genoegh blijcken, dat de Ὑγιεινὴ, ofte de Konſte om gheſont te leven alle Menſchen van wat ſtaet ofte conditie ſy oock zyn, in alle hoecken van de werelt, in oude eñ jonge lichamen, ende t'allen tijden dienſtigh ende nootwendigh is. Van dit deel der Medicijne moet na myn gevoelen verſtaen werden 't gene van *Democritus* gheſchreven is, in een brief aen *Hippocrates*, dat alle Menſchen behooren te verſtaen de Konſte der Medicijne: vvant dit en paſt niet op het ander deel, het welck leert

leert de Sieckté genesen, alsoo het selfde een kloeck ende eervaren Medicijn vereyst; maer wel op het gene de Gesontheyt leert bewaren, het welck een yegelijck behoort te weten, die syn leven liefheeft. Ende daerom plagh de Keyser *Tiberius* te spotten met de gene, die na haer dertigh jaren den raet van een ander van doen hadden, om onderscheyt te maken wat haer lichaem dienstigh ofte schadelijck was. De Keyser *Antoninus Philosophus* had dese Konste soo diep in-gesogen, dat hy tot bewaringe van syn gesontheyt niet alleen niemants raet van doen en hadde, maer dat hy oock selve aen andere raet konde geven. *Petrus*, na syn natie toe-genaemt den Spaengjaert, ende in't jaer 1276. Paus van Roomen onder den naem van *Iohannes den* 21. was in dese konste soo ervaren, dat hy selve daer door in voorspoedige ghesontheyt leefde, ende oock van die materie voor de nakomelingē treffelijcke boecken nae-liet. De Ouden, seydt *Hippocrates*, en hebben hier van niet besonders geschreven *Plato* getuyght dat de eerste na-saten van *Esculapius* de selve niet veel gebruyckt en hebben. Ende soo meent oock *Galenus* dat dese Konste ten tijde van *Homerus* niet geweest en is. Het welck niet te verwonderen is, alsoo de selve, om de sterckte van de Lichamen, matigh gebruyck van goede spijse, ende ander dingen, niet seer noodigh en was. Maer als de Menschen haer matigheyt, ende sobere maniere des levens begosten na-te-laten, ende de kost sochten niet om den honger te verslaen, maer den selfden te verwecken, duysent manieren vindende om de spijse op het leckerste toe te maken; soo zyn hier

uyt alderhande ſieckten, ende quellingen het Menſchelijcke Lichaem over ghekomen. De grootſte van de Medicijns, ſeyt *Seneca*, ſchrijft, dat de Vrouwen het hayr niet uyt en valt, noch de gicht niet en krijgen; het welck men nochtans beyde nu ſiet, niet om dat de nature vande Vrouwen verandert is, maer het leven; waer door ſy den ſelven leugenachtigh maken. Hy verſtaet *Hippocratem*, op wiens tijt ſulcx warachtigh was, om de matigheyt ende ſoberheyt van de Vrouwen; maer onwarachtigh ten tijde vã *Seneca*, gelijck *Galenus* die kort-bondige Spreucke van *Hippocrates* mede uyt-leyt. De Menſchen dan allencxkens af-wijckende van de matigheyt der Voor-ouderen, ende van erger tot erger vallende, ſoo heeft de ervarentheyt ten leſte de Konſte voortgebracht. Waer toe behooren de Ὑγιεινὰ ofte de Middelen der Geſontheyt van *Diocles*, *Aſclepiades*, eñ *Galenus*: als oock de Ὑγιεινὰ παραγγέλματα ofte de Geſonde vermaningen van *Plutarchus*. De wercken van *Diocles*, van de welcke *Suidas*; ende *Aſclepiades*, van de welcke *Celſus* getuyght, zyn vergaen. Die van *Galenus* en behagen ſommige niet, ſoo om dat hy in dit ſtuck wat duyſter is, als oock om dat hy ſeer breet weyt in eenige dingen, die nu niet te pas en komẽ, gelijck daer zyn de badt-ſtovẽ, vrijven, ſmeren, ende diergelijcke. Van *Plutarchus* is dit werck wel eñ geleerdelijck uyt-gevoert, maer hy en heeft in ſoo weynigh bladeren de geheele materie niet konnen verhandelen. Verſcheyden van de nieuwe Medicijns hebben aen deſen ſack geheven, ende in't Latijn, Françoys, Italiaens,

ende ander talen de maniere om langh ghesont te blijven, beschreven: welckers loffelijck exempel wy in onse tale al hier sullen na-volgen.

Van de Gesontheyt, ende hare weerdigheyt.



Het VI. Capittel.

Gesontheyt, edel dingh, van u ist dat wy schrijven,
Op dat u soete lucht by ons sou mogen blijven,
Op dat een yder mensch mocht kennen uwen aert,
En hoe je dient geviert, en hoe te zijn bewaert.

Gesontheyt, schoon juweel voor alle dingh te prijsen,
Wie kan na rechten eysch u eer genoegh bewijsen?
Ghy zijt een rijck geschenck dat van den Hemel daelt,
Dat als een gulde Son hier op der aerden straelt.
Schoon yemant van het volck tot hoogen staet verheven,
Mach boven syns gelijck, in glans en eere leven,
Getroetelt van een prins oock nae syn vollen vvensch,
Soo ghy hem niet en streelt, vvat ist van de mensch?
Schoon yemant machtigh vee, door Godes milden segen,
Schoon yemant groot beslach van landen heeft gekregen,
Schoon yemants rijcke schat vervult een gansche sael,
Ach, sonder u behulp, vvat ist al-te-mael?
Schoon yemant voor hem siet een tafel vol gerechten,
Die staegh vvort aengedist met hondert flucxe knechten,
Schoon yemant vvort getoeft met alderhande vvijn,
Sit ghy niet aen den disch, 't is al maer enckel pijn.
Schoon yemant hoort den sangh van hondert soete kelen,
En hoort een geestigh volck op gulde snaren spe'en,
Als ghy maer henen gaet en uyt de kamer vliet
Soo is de gansche vreught niet anders als verdriet.
Schoon yemant is geplaetst daer met een aerdigh jocken
Veel geesten besigh zyn om blijdschap uyt te locken;
Eylaes! de soete praet bevalt de gasten niet,
Ten zy ghy aen het volck u soete gunste biet.
Schoon dat de Sonne schijnt, dat alle kruyden groeyen,
Dat al het boom-gevvas staet lustigh om te bloeyen,
En dat de koelen Mey ons brenght den soeten tijt,
'Tis vvinter even-vvel soo ghyder niet en zijt.
Schoon yemant heeft de keur vã duysent schoone vrouwẽ,
En mach het puyckjen selfs van alle maegden trouwen;
Godinne, sonder u en heeftet geenen val:
Want al vvat honigh scheen, en is maer enckel gal.

Wat

Wat dienter meer geseyt van alle vverelts saken,
Die niet gesont en is vvie kan hem vrolick maken?
Wel aen dan vvieje zijt, gaet soeckt dan aldermeest
Gesontheyt aen het lijf, gesontheyt aen den geest.

DIt is den Lofsangh van de Godinne *Hygieia*, dat is, Gesontheyt, die van *Iulius Scaliger* seer gheñuchelijck ende vol van gratien genoemt wert, ende uyt het Griecx van *Ariphron Sycionius* met de selfde gratie in onse tale over-geset is. Diergelijcke Lofsangh is mede van de Gesontheyt gemaeckt by den Poëet *Orpheus*. Want de Griecken siende op de groote gaven, ende weerdigheyt vande Gesontheyt, hebben de selve onder het ghetal van de Godinnen gestelt, ende een onder haer met namẽ *Critias* seyde de selve te wesen de aengenaemste voor den Mensche onder alle de Goden. In *Sicyonia* plagh eertijts het beeldt van de Gesontheyt seer ge-eertte werden, alwaer de vrouwen het hayr van haer hooft sneden, ende dese Godinne op-offerdẽ. Wy bevinden oock uyt de schriften van de Griecken, dat sy in haer maeltijden na het wasschen van de handen terstont malkander toe-brachtẽ dẽ dronck der Gesontheyt. Het welck wy wel fraeykens weten nae te volgen met een grooten roomer, die wy daerom oock een *Santé* noemen, op eens anders gesontheyt, ende tot ons eygen ongesontheyt uyt te drincken. Andere onder de Heydenen, al hebbense de Gesontheyt niet aen-gebeden voor een Godinne: soo hebbense even-wel haer hooge weerdigheyt ende noortakelijckheyt genoegh te verstaen gegeven. Als *Pyrrhus* den grooten Koningh van *Epirus* dẽ Goden offerde,

en plagh niet te biddẽ om meerder Koninghrijckẽ, om victorie over ſyne vyanden, om eere, gelt, goet, ofte andere dingen, daer de Menſchen gemeenlijck ſeer na haken: maer vereyſchte alleen Geſontheyt, gelijck of hy die hebbende, de reſte wel volgen ſoude. De Koningh *Antiochus* als hy tegen de *Galaten* te velt gingh, docht in den ſlaep dat hem Alexander verſcheen ende vermaende, dat hy voor het ſlaen met den vyant de Geſontheyt tot het vvoort geven ſoude: het vvelck hy volgende, een groote victorie over ſyn vyanden verkreegh. De vvijſe Philoſooph *Pythagoras* en plagh anders geen groeten in ſyn brieven aen de vrienden te gebruycken, als *Vaert vvel.* Het vvelck oock daer na ſyne Diſcipulen gevolght hebben, als de Ziele ende het Lichaem niet beter zynde, ende waer in alle onſe tijdelijcke welvaert in begrepen is. Ia het teycken dat ſy onder malkanderen gebruycktẽ, noemden zy *Hygieia*, dat is, Geſontheyt, ende druckten dat uyt met drie circulen door malkanderen gevlocht, uyt-belende de Grieſche letteren van de Geſontheyt, Ende voorvvaer ſonder de Geſontheyt kan nergens volkomen vreught zyn. Want of de Fortune al uyt een vollen ſchoot alle haer gaven mildelijck op ons uyt-ſtorte, ende de Geſontheyt alleen ontbrack, ſoo en ſoude van al het andere geen recht ghebruyck, noch eenigh vermaeck konnen voort-komen. Wat ſal yemant vermakẽ een tafel vol van de beſte Spijſe, die eẽ quade ende vvalgende Maegh heeft? Wat ghenuchte kan yemant hebben in een ſchoone vrou, die voor ofte achter lam is? Wat helpen kiſten vol gelt voor een die ſieck te bedden leyt? De Poëet *Horatius* ſeydt ſeer vvel:

Het

Het vat moet eerst gesuyvert zijn,
Of soete most vvert suere vvijn;
Wat baet doch rijckdom eenigh man,
Als hy die niet gebruycken kan?

Laet ons dan dese Gesontheyt in vveerde houdẽ, ende vry dencken dat wy in de vverelt niet kostelijcker en besitten, als desen verborgen schadt. 'Tis nu tijt dat wy gaẽ ondersoeckẽ wat de selve zy. Alle Menschen, seyt *Galenus*, meenen datse gesont zyn, alsse door het ghebruyck van de leden, de natuerlijcke eñ tot het leven noodige vvercken sonder eenigh beletsel konnen uyt-voeren. Soo houden wy de Maegh voor gesont alsse vvel teert, den Voet als hy gaen kan, het Oogh als het vvel siet. Maer voor sieck werden by een yegelijck gehouden, die sulcke wercken ofte niet, ofte qualijck konnẽ doen. Ende alsoo in de gene, die dese gewoonlijcke ende natuerlijcke officien des Lichaems uyt-voert, twee dingen bevonden werden, de werckinge selve, ofte de macht daer van: blijckt hier uyt, dat de Gesontheyt bestaet ofte in't doen, ofte in't konnen doen. Maer dat de Gesontheyt juyst aen het doen selve niet en hanght, kan men daer uyt af-meten, dat de gene die slapẽ, ofte op eenige ander maniere rusten, van vele wercken stil staen, ende vele leden, noch roeren, noch op eenige ander maniere oeffenen, de welcke nochtans ghesont zyn. Soo dat *Galenus* vvel seyt, dat niet in het vvercken, maer in het konnen wercken de Gesontheyt bestaet. *Horat.* 1. *Sat.* 3.

Vt quamvis tacet Hermogenes, cantor tamen, atque
Optimus est modulator. ———

Ende voorwaer een yegelijck oordeelt hem recht voor ghesont, niet alleen als hy syn behoorlijcke werckinge doet, maer oock als hyse niet en doet, en slechts doen kan: eñ die en mach met recht niet sieck gheseyt vverden, die de natuerlijcke wercken niet en oeffent, als hy kan; maer diese niet en kan oeffenen, als hy wil.

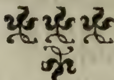
Om nu volkomentlijck de nature vande Gesontheyt te verstaen, dient verder ondersocht, waer uyt dese macht om de natuerlijcke wercken te oeffenen haren oorspronck heeft, ende door wat oorsaeck dẽ eenen tot die wercken bequaem is, den anderen onbequaem. Dewijl dan tot alle wercken twee dingen van noode zyn, de Faculteyt, ghelijck men die noemt, ofte de Ziele met haer faculteytẽ ofte krachten bekleet, de welcke de voornaemste oorsaeck is van alle werckinghe, ende waer door het lichaem werckt: daer na het Instrument, daer de Ziele haer werckinge mede doet, soo en kan men de oorsaeck hier van op de Ziele niet leggen. Want de Ziele en kan niet beschadight werden, maer blijft altijt even de selve, ende onveranderlijck, soo langh de mensche leeft, ende doet de eygen wercken, als sy maer de eygen instrumentẽ heeft; daerom seyt *Aristoteles* dat eẽ out man soo wel soude sien als eẽ jongh man, wanneer hy maer het oogh hadde als eẽ jongh man. Dat dẽ mensche dan nu gesont, nu sieck is, daer van moet de oorsaeck inde gestaltenis vã het instrument gesocht werden. Want wien al de leden natuerlijck gestelt zyn, die is bequaem om alle werckẽ te doen.

De ghestaltenis ofte constitutie van elck lidt is tweederley, de eene essentiael ofte selfstendigh, de an-

andere accidentael ofte toevalligh. De selfstendige ontstaet uyt de materie eñ forme van de substantie, waer uyt dat sy haer nature en wesen heeft. De toevallige volght de eerste, ende is een dispositie van qualiteyten ofte gestaltenis van gematigheden ende ander toe-vallen in elck lidt, ende het naeste instrument, waer door de selfstendige forme kracht heeft, ende alle wercken uyt-voert, ende volgens de verscheydenheyt van de selve verscheyden werckt. In de selfstendige gestaltenis en bestaet de Gesontheyt niet. Want de selve is, soo langhe als de mensche leeft, onveranderlick: alsoo de selfstendigheyt ofte het wesen van een saeck vermeerdert noch vermindert en kan werden, maer is gelijck een getal ende allesins waer sy bevonden wert, daer is sy geheel: maer de Gesontheyt blijvende de selfstendige forme, ende het selfde wesen, kan verandert werden, ende den selven mensche is nu ghesont, ende dan sieck. Daerom moet liever de Gesontheyt in de accidentele ofte toe-vallige ghestaltenis gestelt werden. Want dese is veranderlijck, ende de selfstendighe in haer geheel blijvende, vervalt tot verscheydẽ vele veranderingen, volgens den ouderdom, kost, lucht, ende andere omstandigheden: ende dese verandert zijnde, soo werckt de Ziele, hoe-wel altijdt even de selve ende onveranderlijck blijvende, in een ende het selve lichaem anders en anders: ende hierom en siet het oogh van eẽ oudt man soo scherp niet als het oogh van een jongh man: een ende de selve Maegh teert nu vvel, dan qualijck.

Hier uyt is nu lichtelijck te beschrijven wat de Gesontheyt is, te weten, de macht om te konnen

uyt-voeren de natuerlijcke wercken van het menschen lichaem, voort-komende van een natuerlijcke constitutie ofte ghestaltenis van alle de leden. De goede gestaltenis bestaet daer in, dat alle de Leden wel getempert zijn in hette, koude, vochtigheyt, ende drooghte, dat sy haer natuerlijck fatsoen hebben, ende aen malkanderen wel ende bequamelijck gevoeght zijn. Als van dese drie yet ontbreeckt, dan wert de goede gestaltenis van elck lidt beschadight, ende van de natuerlijcke gesontheyt berooft. Hoe sulcx te wachten zy, sal in 't naervolgende geleert werden.



VVaer in de Gesontheyt bestaet.

Het VII. Capittel.

WIe wenscht gesont te zijn, die moet hē staeg gewennē,
Syn vvesen in te sien, syn eygen aert te kennen:
Hem die een huys bewoont, is nut dat hy verstaet,
Hoe dat het met den gront, met dack, en kamers gaet.
Noch dient een handigh mensch uyt eyger aert te weten,
Wat kost hem dient gemijt, en wat te zijn gegeten;
De spijs geeft ons het bloet; en is het voetsel quaet,
'Tis seker dat het lijf in haest te gronde gaet.

Noch

Noch dienter by gevoeght hoe datter aen de leden
Geen ſpijs en dient geſchaft, als op beſette reden;
Een keers gaet dickmael uyt door al te gullen roet,
Het leven van den menſch door grooten overvloet.
Ten vierden dient beſorght, dat ons de quade luſten,
Niet ſtoren in den geeſt, en al het lijf ontruſten;
Het vleys dient alle tijt gehouden in den bant,
Doch meeſt vvanneer de jeught in onſe leden brant.
Ten leſten, ſoo ick kon, ick vvoud' een yder geven
De rechte vvetenſchap om vvel te mogen leven:
Wel, Vrienden, ſoo je vvenſt hier in te zijn geleert,
Maeckt dat je deſen Boeck en ſynen Schrijver eert.

DE vermaerde *Cicero* heeft ſeer wel gheſchreven in't tvveede boeck van de Officien, dat de Geſontheyt geſteunt ende onderhouden wert door de kenniſſe van ons Lichaem, ende vvel acht te nemen op de dingen die ons vordelijck ofte ſchadelijck konnen zyn: daer beneffens in een matigheyt van ſpijs, ende dranck, in't na-laten van vvel-luſt, ten leſten in de Konſte, de vvelcke alle deſe dingen vvel leert.

Alſoo vvy nu voor-genomen hebben van deſe Konſte al hier te handelen, ſoo ſullen wy oock nae malkanderen uyt-leggen vvaer in de kenniſſe van ons Lichaem beſtaet, ende vvelck die dingen zyn, die het ſelve vordelijck ofte ſchadelijck konnen zyn. Van het laetſte ſullen vvy in het volgende Capittel ſpreken, ende in dit tegenvvoordige van het eerſte.

De gene, ſeyt *Hippocrates*, die van de maniere des levens vvil ſchrijven, moet voor eerſt de nature

van den Mensche wel kennen, ende onderscheyden konnen. Te kennen waer uyt dat hy bestaet: ende te oordeelen, wat deelen in hem de overhant hebben. Want indien hy de gestaltenis van beginsel niet en kent, ende wat in't Lichaem de overhant heeft, soo en kan hy niet voorstellen 't gene den Mensche dienstigh ende best is. Volgende dan onsen Leermeester, soo seggen wy, dat het menschelijcke Lichaem, niet uyt een, gelijck sommige van de Ouden ghelooft hebben, ende wel te recht van *Hippocrates* in syn Boeck van de menschelijcke Nature wederleyt wert, maer uyt dese vier, *Aerde*, *Water*, *Lucht*, ende *Vier*, bestaen. En al ist dat dese vier Elementen van verscheyden, ende contrarie hoedanigheden zyn, soo werden sy even-wel door een onderlingen strijt, niet anders als verscheyde stemmen ende instrumenten in de Musijcke, tot een goet accoort gebracht. Dit accoort moet wesen, nae de nature van het deel vereyscht. Soo siet men dat in vleesch ende been meest aerde is: in't bloet, meest water: in de geeste, meest lucht: in de natuerlijcke wermte, meest vier. Ende nae het Element, dat d'overhant heeft, wert yet geseyt te zyn werm, kout, vochtigh, ofte droogh, ofte dit weder te samen werm ende vochtigh, werm ende droogh, kout en vochtigh, kout ende droogh; het welck acht soorten zyn van ongematighde Temperamenten: maer als de vier gematighedē niet boven malkander uyt en muyten, dat is de rechte Gematigheyt. Dese Gematigheden werden in de Menschē verandert ofte natuerlijcker wijse; gelijck men siet inde jarē, dat yemant anders van complexie is in syn jonckheyt, als ouderdom,

en

en de jaren die tusschen beyden zyn: ofte door verscheyden maniere van leven; soo kan goede kost een quade complexie verbeteren, ende quade een goede bederven. Hier uyt blijckt datter tweederhande Complexie is, een aengeboren, ende een van buyten aen-gekomen, van welcken by de Ouden geseyt is, dat de Gewoonte de tweede Nature was.

Met dese vier Elementē komen over een de vier Humeuren van ons Lichaem, te weten Bloet met de Lucht, Gal met het Vier, Phlegma met het Water, Melancholy ofte swarte Gal met de Aerde.

Dese Humeuren, die al te samen, in de aderen by malkanderen zyn, ende oock gemeenlijck onder den naem van Bloet begrepen werden, hebben inde Lever haren oorspronck uyt de Spijse, die wy eten. De welcke, het zy datse vleesch, visch, ofte aerdgewas zy, van gemengelde Elementen eens voortgekomen is, op die ordre, die de Poëet *Lucretius* in syn tweede boeck aengewesen heeft:

Wanneer het dorstigh lant met regen wert besproeyt,
Dan is het datter kruyt op alle velden groeyt;
Van kruyden vvast het vee en alle vvilde dieren,
Die vveder aen den mensch syn tafel konnen çieren;
Maer 't wort oock vvel gesien dat in het groene wout,
Met enckel menschen vleesch het wilt syn maeltijt hout.

Wt dit bloet wert mede in de partijen der telinge het zaet gemaeckt: soo dat de eygen Elementen ons Lichaem onderhouden, uyt de welcke het bestaet.

Het Bloedt is werm ende vochtigh, root, soet, van matige gestaltenis, ende gematigheyt. Die van het Bloet

Bloet meest hebben, zyn blosende van koleur, vleesigh, vrolijck ende lustigh. Oock soudense d'aldergesontste zyn, ten ware sy om haer gesonde ende gematighde Nature te seer tot wellust genegen waren: ende daerom dickwils met drincken, vrouwen, ende anders haer leven verkorten.

Het Phlegma is kout en vochtigh, sonder smaeck, van gestaltenis ende koleur het wit van een ey ghelijck. De Phlegmatijcke zyn saluw, vet ende loom.

De Gal is heet ende droogh, dun van gestaltenis, geel van koleur, eñ bitter van smaeck. Sy maeckt de menschen bleyck, dun, rat, lucht, eñ haestigh.

De Melancholie is koudt en droogh, dick van ghestaltenis, swart, ende wrangh. De Melancholijcke menschẽ syn bruyn van koleur, traegh van lichaem, vol gedachten, stantvastigh, ofte hartneckigh. Dese Humeuren, werden, ghelijck geseyt is, in de Lever gemaeckt, ende van daer tot voedsel van de Leden door de Aderen het geheele Lichaem door ghesonden, vvaer van elck nae hem treckt, 't gene met syn Nature over een komt. En als dese Humeuren nu vvel ende natuerlijck ghestelt zyn, dan vverden de Leden bequamelijck gevoedet, ende anders niet.

Om nu volkomentlijck te verstaen hoe de Voedinge, ende het maken van het bloet ende geesten geschiet, soo sullẽ wy dit alles wat verder verhalen. De Spijse in de Mont wel geknaeut zynde vvert in de Maegh ghesonden, ende aldaer verteert zynde, gebracht tot een materie, den room niet ongelijck, van waerse gaet nae de Dermen, ende vvert uyt de selve door kleyne Aderkens ghesogen in de Lever, diese verandert in bloet, vvaer van, gelijck geseyt is, het

het heele Lichaem gevoedet wert. Dan, alsoo het gene wy besigen door de ongelijckheyt niet gheheel in de gestaltenis van ons lichaem en kan veranderẽ, soo ist datter veel overschot blijft.

De eerste teringe geschiet in de Maegh, ende inde Dermen, eñ daer van blijft de grofste materie over, die ons door de kamer-ganck of schiet. De tvveede in de Lever, ende uyt de selve vvert het dickste, dat tot voedsel onbequaem is, van de Milt na-getrockẽ, het dunne dat gallachtigh is, van het Gal-blaesgen, dat aen de Lever hanght: ende dan de vvaterachtigheyt, na dat sy het bloet door de kleyne aderen geleydet heeft, wert gesuyvert door de Nieren, ende van daer in de Blaes ghestort, ende soo geloſt. Nu het dunste, ende subtijlste van het bloet verweckt eenẽ damp, die in de Lever met de Geesten die daer van naturen ingeplant zyn vermenght zynde, wert de natuerlijcke Geest, gelijck vvy hem noemen, en-ende is een instrument waer door de Nature, ende in-geboren vvermte het verteren vverckt. Wat van desen natuerlijcken Geest door de holle ader met het bloet na het Hert gedrevẽ vvert, verandert daer by-na in de dunnigheyt van de Lucht, ende met de Lucht die aldaer door de Longen in-getrockẽ wert vermenght zynde, wert de levende Geest, eñ door de Slagh-aderen tot behoudenisse van het leven het gansche Lichaem door gesondẽ. Wat hier van door de Slagh-aderen van dẽ Hals inde Hersſenen komt, wert van de Lucht, die de Neus in-haelt, verquickt, ende verandert in den Geest, die wy *Animael* noemen, ende vordert het vvercken van de sinnen.

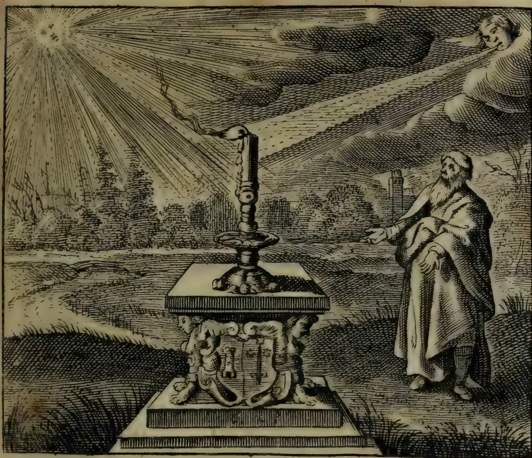
Dit is wat belanght de kennisse van ons Lichaem.

Cice-

Cicero ſeyde vorder, dat onſe Geſontheyt beſtont in't wel achtnemen op 't gene ons nut ende ſchadelijck mocht weſen: te weten, wat een yders nature kan verdragen, waer ſy nae treckt, wat haer helpt, wat haer beſchadight ofte tegen is. Wat ſpijs, wat dranck yemant geerne ghebruyckt, ende waer van hy een af-keer heeft. Deſe verſcheyde eygenſchap der Menſchen nopende ſoodanigh onderſcheyt, maeckt dat den eenen geerne Kaes, ofte yet anders eet, daer den anderen ſoo groote tegenheyt van naturen in heeft, dat hy qualick wort indien hy oock onwetende daer van eet. Welck verborgen vermaeck ende tegenheyt niet alleen tuſſchen ons, ende het voedſel is: maer oock in de kruyden, ende plantſoenen tuſſchen malkander, gelijck van *Theophraſtus* aengeweſen wert: als oock tuſſchẽ ſommige dieren, gelijck wy alledaegh aen de kat ende muys ſien. Soo moet dan een yegelijck ſyn eygen nature kennen, ende weten wat hem goet ende quaet is. Gebruycken 't gene de nature aengenaem is, ende helpt; na laten 't gene haer tegẽ is ende beſchadigt, daer in volgende de Nature, als een goede leermeeſterſſe, de welcke (gelijck *Cato* ſeyt, by *Cicero* in't Boeck van den Ouderdom) den beſten Leydtſman is van ons leven, toonende door veel teeckenen watſe wil, wat dingen ſy ſoeckt, watſe begeert, ende wat haer tegen is. Wy hebben nu ghetoont, waer in de kenniſſe van ons Lichaem beſtaet: de middelen waer door de Geſontheyt onderhouden wert, ſullen wy in't volgende Capittel verhalen.

Waer

VVaer in het Leven bestaet, ende door wat middelen het selve in Gesontheyt onderhouden wert.



Het VIII. Capittel.

ONs welstant wort bewaert door ses-der-hande saken,
Daer op voor yder mensch een regel is te maken;
Wel komt dan, vvieje zijt, en leert hoe grooten schat
Licht door een kort verhael in desen Boeck vervat.
Wat lucht ons dienstigh is, vvat kost ons plagh te baten,
Hoe al vvat is verteert, dient uyt te zijn gelaten;

Hoe langh men ſlapen ſal, en hoe men vvaken moet,
Wat oeffeningh den menſch of nut of hinder doet.
Hoe dat een edel hert ſyn tochten moet beſtieren,
Om niet vervvoeſt te zijn gelijck als wilde dieren;
Siet daer vvie hier ontrent ſyn regel houwen kan,
Is in de leven kunſt een ſneegh een handigh man.
Wel treet dan dieper in, en gaet hier vorder letten
Hoe ghy op deſen wegh u voeten hebt te ſetten;
Ghy ſult hier op een ry den ganſchen handel ſien,
Die u dit onderſoeck ten goede kan gedien.
Want even als een lamp ſoo lange plagh te leven,
Gelijck den oly duert die haer is in-gegeven;
En als het gele vocht allencxſen is vergaen,
Vervalt van alle glans en kan niet langer ſtaen:
Soo gaetet met den menſch. Syn ſwacke leden buygen,
Soo haeſt ſyn edel hert niet meer en heeft te ſuygen:
Want als ſyn leven-ſap ten eynde vvort gebracht,
Is ſtracx ſyn ſchoone glans begraven in der nacht.
Wel, om dit edel nat door konſt te mogen ſparen,
Te voeden na den eyſch, en dat voor lange jaren,
Soo leeſt dit aerdigh vverck, ick bidde, Vrienden leeſt,
Hier is dat u gebreck en ſwacken aert geneeſt.

ALſoo ons Ziele ende Lichaem van malkanderẽ veel verſchillen, ende derhalven door de ingeboren wermte, gelijck met eenen bandt aen malkanderen gehecht zyn, ende deſe wermte de vochtigheyt tot haer voedſel vereyſcht, mede in deſe twee het Leven beſtaet, ende aen de ſelve oock hanght het langh ofte kort levẽ, gelijck *Ariſtoteles* betuyght in ſyn tweede Boeck van de Ziele op het vierde Capittel: ſoo is noodigh dat wy hier, al waer wy voor-

voor nemen te handelen van het leven in langhdurige Gesontheyt te onderhouden, mede kortelijck aenwijsen, hoedanigh die beginselen ende fondamenten van ons leven, te weten wermte ende vochtigheyt moeten gestelt zyn, om tot ons oogenmerck te geraken. Hoe dat de ingeboren Vochtigheyt wesen moet, wert mede van *Aristoteles* geleert, die haer toe-schrijft dese drie conditien. De eerste, dat sy in hoedanigheyt wel gematight zy, gelijck daer is vette ende dicke olye, om dat de selfde niet soo licht en verteert ende vergaet, het welck de Philosooph aldus bevestigt: Al wat Luchtachtigh is, en bederft niet haest. Maer vette vochtigheyt is luchtachtigh, om datse lichtelijck ontsteeckt eñ brant. Het eerste wort aldus bewesen: Al wat nae by de nature des viers komt, en bederft niet lichtelijck; soo is t'gene dat luchtigh is. De tweede conditie van de vochtigheyt is, datse veel zy, alsoo 't gene dat weynigh is, haest verteert, ende verdrooght kan werden. Want gelijck de vlamme van een brandende lemmet soo veel te langer duert, hoe der meer olye in de lampe gegoten wert: soo duert oock ons leven langer, hoe datter in't lichaem meer van de luchtige, vette ende werme vochtigheyt is. Ende hierom gheschiet het, dat de grootste dieren gemeenlijck langst leven, om datse meest van die natuerlijcke vochtigheyt hebben: ende het leven der Menschen oock langer is, als van sommige grooter dieren, om dat in de selve de ingeboren vochtigheyt veel ghematiger is. De derde eygenschap van dese vochtigheyt is, datse niet alleen veel en zy, maer oock met wermte vergeselschapt. Want de wermte doet dat de vochtigheyt

niet lichtelijck en ſtremmelt : ende de veelheyt van de vochtigheyt belet, datſe van de wermte niet ras verdrooght ende verteert en wert. Om deſe oorſake is den Menſche de langſt-levenſte van meeſt al den dieren. Ende in tegendeel een Paert, Os, ende veel ander beeſten, al iſt datſe veel grooter zyn, als den Menſche, nochtans zynſe korter van leven, om dat hare vochtigheyt hoe-welſe veel is, even-wel ſoo ſuyver ende vverm niet en is, als de vochtigheyt der Menſchen. Het welck blijcken kan uyt den adem, die alſoo hy in ſulcke beeſten langhſaem gaet, betoont niet anders, als een ſlappe wermte, ende dat de natuerlijcke vochtigheyt met weynigh in-geboren wermte verſien is. Om de ſelfde reden leven de viſſchen meeſt ſoo langh niet, als de dieren der aerden, om datſe eẽ waterachtige vochtigheyt hebben, die lichtelijck vergaet.

Dit zyn de in-wendige ende in-geboren oorſaken van ons leven: de welcke in dien wy onderhouden koſten, ſoo ſouden wy altijt konnen leven. Dan alſoo den Boom des Levens met Adam vergaen is, ende ons beginſelẽ allencxkens van ſelfs verteeren, ende wy over ſulcx allencxkens ſterven: ſoo ſtaet ons maer te letten, dat wy de ſelve ſoo langh mogelijck is door natuerlijcke middelen ſoecken te verlengen. Waer toe wy voor-genomen hebben aen te wijſen hoe de ſelve uyt-wendige oorſaken zyn van langh leven, ende Geſontheyt, wel ende nae onſe leeringen gebruyckt zynde, ofte van Sieckten ende kort leven, indienſe qualijck ende onmatigh genomen vverden. Deſe zyn ſes in getal, waer van eene van de Ziele ofte het Gemoet den Lichame mede

ge-

gedeelt wert, te weten de *Affecten* ofte *Bewegingen des Gemoets*, de vijf andere den Lichame uyt-wendigh aen-komen, als *Lucht*, *Spijs ende Dranck*, *Oeffeninge ende Ruste*, *Slapen ende Waken*, *Af-setten ende Op-houden*. Ende dit zyn de ses dingen, die by de Doctoren *Res Non-naturales* ghenoemt werden, (als of men seyde Niet-natuerlijcke dingen) om dat sy ons van Naturen niet by en zyn, maer van buyten aen-komen. Ende dese zyn tusschen beyde van de natuerlijcke dingen, ende die tegen naturen zyn. Want ons nature en bestaet uyt haer niet, ghelijck uyt de natuerlijcke, van welcke in't laetst' voorgaende Capittel gesprokẽ is; noch sy wert oock van haer niet beschadight, gelijck van de dingen die tegen nature zyn: maer sy gaen aen beyde zyden, ende sonder onderscheyt. Den genen diese wel gebruyckt, synse goet ende gesont; diese qualijck ende onmatelijck gebruyckt synse quaet ende schadelijck.

De nootsakelijckheyt van dese ses Niet-natuerlijcke dingen, wert aldus bewesen. Ons leven, ghelijck wy begonnẽ hebben te seggen, en is niet anders als een brandende lampe, die niet eerder uyt en gaet voor dat den oly ofte den lemmet en ontbreeckt. Ende gelijck dẽ brandendẽ lemmet den oly allencxkens verteert, even alsoo werckt onse natuerlijcke ende in-geboren wermte gestadigh op de oly achtige vochtigheyt van ons Lichaem. Op dat dan onse lichamelijcke vochtigheyt niet ras en soude verteren, de wermte uyt-geblust, ende het Lichaem voor den tijt vergaen, ende de doot haestigh overvallen soude: soo is van noode, dat in plaetse van 't gene verteert is, yet anders tot onderhoudinge ghestelt

werde, het welck geſchiet door Eten en Drincken, waer mede het herde ende natte, dat vergaen was, herſtelt wert, eñ door het in-trecken van de Lucht, waer door de vervloge geeſten wederom voort-gebracht werden. Dewijl oock Spijs ende Dranck niet en konnen gedijen tot voedſel van ons Lichaem, ten ſy datſe door koockē ende verteren verandert werden, ende dat ſulcx inſonderheyt geſchiet door middelen van de in-geboren wermte, ende de levende geeſten, ſoo blijckt, dat hierom alle dingen die onſe natuerlijcke wermte, ende geeſtē bewaren ofte vermeerderē konnen, ſeer veel vermogē om een langh leven te makē, ende het Lichaem in goede Geſontheyt te behouden, gelijck daer zyn de Beweginghe des Lichaems ende Gemoets, Slapen ende Waken, ende diergelijcken. Dewijl oock de Spijſe, die wy genutten, niet al te ſamen in de ſelf-ſtandigheyt van ons Lichaem, om de ongelijckheyt, verandert en kan werdē: ſoo iſt datter nootſakelijck eenige overblijffelen in het koocken ofte verteerē af-geſondert werdē, de welcke alſooſe den Lichame onnut zyn, moeten uyt-geſloten weſen, op datſe het ſelve niet en komen te beſchadigen, gelijckſe doen, wanneer datſe te langh op-gehouden werden.

Dit zyn dan de ſes dingē, waer mede de Geſontheyt, wel ghebruyckt zynde, onderhouden wert, welckers leeringe de Griecken Ὑγιεινὴ noemen, ende is een Konſte om gheſont te leven, ende het Lichaem van alle ongeſontheyt ende ſieckten te bewaren. De welcke alſooſe van niemant oyt in onſe Tale beſchreven is, ſoo ſullen wy hier den eerſten ſteen leggen, ende anderen een ſpoor geven om

ten

ten dienste van onse natie yet beters in 't licht te brengen.

Dese Leere kan bequamelijck in twee leden verdeelt werden. Want voor eerst wert vereyscht de Wetenschap van de Materie der Gesontheyt, ofte van die dingen die bequamelijck gebruyckt zynde de Gesontheyt onderhouden. Maer alsoo die dingen verscheydelijck op ons Lichaem wercken, ende niet alleen de Gesontheyt en bewaren, maer oock de selve bedervẽ konnen, indiense niet op de rechte maet, maniere, ende bequame tijt ghebruyckt en werden, ende datter een groot onderscheyt is in de jaren, ghedaente, complexie, ende ander omstandigheden, ende dat alles allen, ende een yegelijck niet even nut eñ bequaem en is: soo isser ten tweede van noode eẽ Methode ofte maniere om de Gesontheyt wel te onderhouden; ende op wat wijse men die dingen ende middelen, die tot onderhout der Gesontheyt dienen, gebruyckẽ sal om het Lichaem in goede dispositie ende gestaltenis te bewarẽ, ende den Mensche, soo veel alst mogelijck is, sonder Sieckte tot eenen hoogen ouderdom te brengen.

Van dese twee leden sullen wy in't volgende handelen, ende daerom ons werck mede alsoo verdeelen. In't eerste deel sullen wy handelen van die dingen, door welckers bequaem gebruyck de Gesontheyt onderhouden wert: ende in het tweede sullen wy voor stellen de Methode ofte maniere om de selve tot onderhout der Gesontheyt in elcken tijt van ons leven bequamelijck te gebruycken.

SENECA
Epistol. ad Lucil. XXIV.

Non repente in mortem incidimus, sed minutatim procedimus Quotidie morimur, quotidie demitur aliqua pars vitæ: & tum quoque cum crescimus vita decrescit. Infantiam amisimus, deinde pueritiam, deinde adolescentiam: usque ad hesternum, quicquid transÿt temporis perÿt, hunc ipsum, quem agimus diem, cum morte dividimus.

GALENUS
ad Thrasybulum Cap. VIII.

Neque illis, quæ non necessariò corporibus nostris adhærent, neque illis, quæ nullam in partem necessariò corpora nostra permutant, sed illis, quibus, velimus nolimus, corpus nostrum omninò utitur: & eorum illis, quæ juvare aut officere valeant, tuendæ sanitatis artem versari arbitramur In gladios enim, aut feras, aut laqueos, aut præcipitia non necessariò corpora nostra incurrunt, sed in ambiente aëre duplici ratione versantur, & quoniam corpori undique circum fusus est, & quoniam per inspirationem ducitur. Atqui somnus & vigilia, quies item & motio in horum numero ponitur. Necesse namque est aut dormire, aut vigilare, quiescere, aut motu exerceri. Perinde esurimus, & cibum capimus, sitimus ac bibimus, &c.

Het

Het
EERSTE DEEL
VAN DEN
SCHAT
DER
GESONTHEYT,
aenwijſende

De kracht der middelen, door de welcke de Geſontheyt onderhouden wert.



Ghedruckt by *Hendrick van Eſch*, woonende in't Hof, in de Druckerij van de Maeght van Dordrecht.

ROB. BVRTON

In the Anatomy of Melancoly
part. 1. sect. 1. memb. 3. subs. 1.

It was/as i said/once well agreeing with reason/ in us/and there was an excellent consent and harmony betwixt them/ but that is now dissolved/they often jarre/ Reason in over-borne by Passion/

Fertur equis auriga, nec audit currus habenas.

as so many wilde horses runne away with a chariot/and will not becurbed/ we knou many times what is good/but will not doe it/as she said/

Trahit invitam nova vis, aliudque Cupido,
Mens aliud suadet. ———

lust counsels one things/reason an other/there is a new reluctancy in me. We cannot resist/but as Phedra confessed tho her nurse/ *quæ loqueris, vera sunt; sed furor suggerit sequi peiora.* Seneca Hip. So David knew the filthinesse of his fact/ what a loathsome/ foule/crying sinne Adultery was/ yet notwithstandingh he would commit murder/ et take away another mans wife / en forced against Reason/Religion/to follow his Appetite.

HET

HET EERSTE BOECK. VAN DE BEWEGINGEN DES GEMOETS.

EVRIPIDES:

Τὸ πολλὰ πράσσειν, οὐκ ἐν ἀσφαλεῖ βίου.

Res agere multas, tuta vitæ haud eſt via.

DEMOCRITVS:

Qui tranquillè volet vivere, nec privatim agat multa, nec publicè.

DIEGO DE ROIAS

Problem. en philoſophia moral. XLIX.

Porque los hombres pacificos ſon de mas larga vida, que los otros?

SI es verdad, lo que dizen los Medicos, que la hiel deſparzida por las venas, da moleſtia y atormenta todo el hombre. Y Anaxagoras afirmaua que todos los dolores agudos venian della. Sera por ventura, por que los tales carecen de hiel, pues vemos, que los animales que no la tienen, como los Camelos y los Cavallos ſon manſos, y biven mucho en comparacion de los otros, y en el miſmo genero, los animales, que carecen de hiel, biven mas que ſus compañeros. O por que nueſtro Señor Dios ama al hombre pacifico, y lo quiere proſperar en eſte mundo, y en el otro.


fecit

MICHEL Sr. de MONTAIGNE, au livr. II. des Essais chap. XII.

LEs secousses & ebranlemens que nostre ame reçoit par les passions corporelles peuvent beaucoup en elle, mais encore plus les sienes propres: ausquelles elle est si forte prise, qu'il est à l'avanture soustenable, qu'elle n'a aucune autre allure & mouuement que du souffle de ses vents, & que sans leur agitation elle resteroit sans action, comme un navire en pleine mer, que les vents abandonnent de leurs secours. Et qui maintiendroit cela, suiuant le parti de Peripateticiens, ne nous feroit pas beaucoup de tort, puis qu'il est conu, que la plus part de plus belles actions de l'ame procedent, & ont besoing de cette impulsion de passions. La vaillance, disent ils, ne se peut parfaire sans l'asistance de la cholere. Semper Aiax fortis, fortissimus tamen in furore. Ni ne court-on sus au meschans & aux ennemis assez vigoureusement, si on n'est corrouc. Et veulent que l'Advocat inspire le corroux aux Juges, pour en tirer Justice. Le cupiditez emeurent Themistocles, esmeurent Demosthenes: & ont poußé le Philosophos aux travaux, veillées & peregrinations: nous meinent à l'honneur, à la doctrine, à la santé, fins utiles.

VAN

VAN DE
BEWEGINGEN
DES
GEMOETS
in't gemeen.

Het eerste Capittel.

SOeckt yemant wel te zijn, die moet voor alle dingen,
Syn drift, syn herts gewoel, syn binne-tochte dwingen;
Want als het innigh deel in goeden vreede staet,
Het lijf en syn gevolgh dat worter deur gebaet.
Wel aen dan schout verdriet, en nijt, en minne-vlagen,
En wilt te grooten vreught en hevigh bloet verjagen,
Drijft eer en gelt-sucht weg jaegt angst uyt uwe geest,
En maeckt dat ghy alleen den grooten schepper vreest.
'Ken wil noch even-wel van niemant oyt begeren,
Dat hy uyt syn gemoet sal alle tochten weren,
Een geestigh hovenier besnoeyt het weligh kruyt,
Maer roeyt noch even-wel geen stam of wortel uyt.
Een boom van wilden aert die kan het enten baten,
Hy kan door goet beleyt syn wrange vruchten laten.
Ghy moogt dan, soo 't kont, versetten uwe pijn,
V hert mach even-wel niet ongevoelick zijn.

De

DE vermaerde Orateur ende Philosooph *Cicero 3. Tusc.* verwondert hem niet sonder merckelijcke reden, dat, na dien wy bestaen uyt Ziele ende Lichaem, voor de Sieckten des Lichaems een Konste gevonden is, om de selve te genesen; ende datter geen moeyten gedaen en wert om de Geneeskonste der Zielen te vinden, ende hare quellingen te hulpe te komen. De gebreken des Lichaems werden gemeenlijck gerekent het vverck alleen van de Doctoren ofte Medicijns te vvesen, ende die vande Ziele voor de Theologanten gelaten. Maer alsoo onsen *Galenus* wel ernstigh vermaent, dat men hem niet en moet in-beelden, dat het alleen de Philosophen soude betreffen, de Bewegingen der Zielen te bestieren: maer dat het oock het vverck is van den Medicijn, devvijl de selve niet alleen den Geest ende het Gemoet en beschadigen, maer oock het Lichaem van syn gesontheyt berooven: soo ist meer als reden, dat wy volgende de vermaninge van dien grooten Leer-meester, oock alhier, daer vvy het Lichaem leeren bewaren voor Sieckte, niet over en slaen van het gene eenighsins de selve kan toe-senden, gelijck daer zyn de Passien, ende Bewegingen des Gemoets, die van verscheyden Philosophen Sieckten der Zielen genoemt vverden.

„ Alle onse macht, seyt dē Romeynschen Histori-
„ schrijver, bestaet in Gemoet ende Lichaem. Wy
„ gebruycken meest de heerschappije van't Gemoet
„ ofte den Geest, ende den dienst van't Lichaem.

Dit behoorden voorwaer vvel alsoo te geschieden, maer het gaet dickwils soo by den Mensche dat hy den Geest maeckt tot een dienst-knecht van de

Licha-

Lichamelijcke wellusten. Iae den Schrijver selve van die goede spreucke wert mede sulcx te last geleyt van den Out-vader *Lactantius*, dat hy syn eygen goede sententie met syn quaet en ongebondē leven soude te niet gedaen hebben. Daerom seyde *Anacharsis* seer wel datter geen dier dē Mensche schadelijcker en was als de Mensche selve, om dat hy heerschende over alles, syn selvē niet en konde regeren, noch syn begeerlickheyt in den toom houden. De eervarentheyt leert ons dagelijcx de waerheyt van dese Spreucke. Ende wie isser, die daer eenighsins aen soude konnen twijffelen, daer oock selver den Apostel tot den Romeynen bekent, dat hy niet en dede het goet dat hy wel wilde doen, maer veel eer het quaet dat hy niet en wilde, eñ dat in syn vleesch geen goet en woonde? Voorwaer ons Gemoet is met soo veel passien beslommert, van soo veel ongestuymigheden in-genomen, dat de selve ons niet alleen de reden en benemen, ende de onvernufte beesten gelijck makē, maer oock van de gesontheyt, jae het leven selve berooven.

Onder alle de Philosophen heeft *Plato* (van de welcke by de Griecken een oudt seggen was, dat *Apollo* twee sonē geteelt hadde, te weten *Esculapius*, om het Lichaem, eñ *Plato*, om de Ziele te genesen) alderklaerst' hier van gesproken, eñ ondersoecken-de den oorspronck van alsulcke quelē, verdeelt (in't vierde ende negende Boeck van syn Republijcke,) onse Ziele in twee deelen, vvaer van het eene als de reden deelachtigh zynde, van hem beschreven wert stil, vreedsaem, ende meester van de begeerten: het ander als na de reden niet luysterende, wilt, onge-

bonden, alle begeerlijckheden onderworpen, ende tot alle welluſten genegen. In het eerſte, ſeydt hy geen moeyelijckheyt te zyn: maer dat alles daer is in ſtilte, eñ geruſtheyt: alwaer hy daerom herberght de ſtantvaſtigheyt, die wy noemen de Geruſtheyt des Gemoets. In het ander, 'twelck hem laet leyden van de begeerlijckheyt, ſtelt hy de plaetſe van alle ontſteltenifſen ende ontroeringen des Gemoets, te weten Droefheyt, Gramſchap, Nijt, Vreeſe, ende diergelijcke.

Deſe Ontroeringen ofte Paſſien, ghelijck den Grieckſchen naem Πάθη by ſommige in 't Latijn *Paßiones* overgeſet wert, maer beter *Affectus* ofte *Affectiones*, ſullen wy den naem geven, van Bewegingen des Gemoets, na het exempel van *Cicero*, die de ſelfde *Commotiones animorum*, eñ oock ſimpelijck *Permotiones* geheeten heeft, met bequamer benaminghe, als hy de ſelve elders *Perturbationes* noemt. Want Perturbatie betoont met dẽ naem ſelve, datſe quaet is, ghelijck *Cicero* oock bekent: te weten, ſy turbeert, ende ontſtelt de geruſtheyt, indienſe met recht Perturbatie gheſeyt mach werden. Sommige en hebben mede niet beter de ſelvighe Sieckten des Gemoets ghenoemt, alſoo ſoodanige namen alleen paſſen op ſulcke Bewegingẽ des Gemoets, die buyten het ſpoor van de reden loopen. Maer hier wert een benaminge vereyſcht, die oock plaets kan hebben in de Beweginge des Gemoets, die binnen hare palen blijft, ende de Griecken Μετριοπάθειαν, dat is, Middelmatige Bevveginge noemen, gelijck ſeer wel aen-gewefen is van myn goede Meeſter,

den

den hoogh-geleerden *Gerard Vossius* in synen vermaerden Rhetorica.

Als dan dese Bewegingen des Gemoets boven de maet gaen, soo ontstellẽ sy met eenen het Lichaem, ende dat door de groote gemeenschap, die daer is tusschen de Ziele ende het Lichaem, die malkanderen soo het goet, als het quaet, datse hebben gestadigh mede deelen. Alsoo lange wy hier in't leven zyn (seyde *Plutarchus* uyt *Platone*) heeft de Nature het Lichaem ende de Ziele soo vast aen malkanderen ghebonden: dat de een niet vvel en kan varen sonder de ander. Soo schrijft oock *Theophrastus* seer vvel, dat de Ziele veel sware sieckten in het Lichaem brenght, ende datse voor haer vvoonplaets quade huer betaelt: maer dat het haer oock niet wel en bekomt, dewijlse, als het Lichaem swack wert, mede versvvackt, ende met het selfde oock af-scheyt. Hierom vermaende vvel te recht *Zamolxes* een Koningh ende Wijse onder de Geten, dat men in't onderhoudẽ van de Gesontheyt wel acht behoorde te nemen, op de Passien ende Bevvegingen des Gemoets; gelijck *Plato* van hem verhaelt in *Timæo*; alvvaer hy oock selve de Gesontheyt beschrijft, uyt het accoort ende de over-een-stemminghe van het Lichaem met de Ziele. Want selfs de dagelijcksche ervarentheyt leert ons, dat het Lichaem verandert ende ontroert wert door de Bevvegingẽ der Zielen. Siet men niet hoe dat dẽ Mensche van een droevige ofte blijde tijdingh haestigh gheboodschapt, in syn aengesicht ende al syn leden verandert? Soo gaet het met de Gramschap, Vreese, Liefde, ende ander Ontroeringen. Dat de Ziele mede beweeght ende

 ont-

ontroert vvert door het Lichaem, en ſiet men niet alleen in raſende Koortſen, ende andere ſieckten: maer oock in droncke lieden, van de vvelcke de Poëet *Horatius* aldus geſproken heeft 1. *Epiſt.*

Wat leert ons dronckenſchap al vreemde kueren drÿven!
Sy melt dat niet en dient, ſy doet de vrienden kÿven,
Sy maeckt dat menig menſch oock ſonder wapês vecht,
En doet 'ken vveet niet vvat, al iſſet tegen recht.
Sy vveet en bleycken angſt en droefheyt af te breken,
Sy kan een trage tongh bevalligh leeren ſpreken,
Sy vveckt de geeſten op, en gunt een ſchamel man,
Dat hy gevveldigh rÿck en vrolick ſchÿnen kan.

Selver oock, ſeyt *Plutarchus*, de Bewegingen des Gemoets vverden van het Lichaem dickwils vervveckt, ende beteyckenen dat het Lichaem niet wel gheſtelt en is, ende tot ſieckten genegen. Men ſiet dickvvils, dat ſommige Menſchen, ſonder eenige uytterlijcke oorſaeck, bedroeft, ofte bevreeſt werden: dat andere om beuſelingen haer ſelven ſtoren, ende quellen. Het vvelck geſchiet, als *Plato* ſchrijft, om datter eenige quade dampen, in de herſſenen op-trecken, ende het Gemoet met de Ziele ontſtellen. De gene die alſulcke veranderingh over komt, moeten na de vermaninge van *Plutarchus*, haer ſelven onderſoecken, ende geen uytterlijcke oorſaeck vindende, dan vry oordeelen datter een in't Lichaem is, die 't Gemoet alſoo beroert, ende der-halven geweert moet werden. Dit beveſtight mede *Ariſtoteles* in't eerſte Boeck ende Capittel van de Ziele; ſeggende dat van alle de Bewegingen des Gemoets het

het Lichaem mede komt te lijden. Ende dat ſulcx daer uyt blijckt, dat wy d'eene tijt van ſtercke ende merckelijcke Bewegingen niet en veranderen, de ander van kleyne ende nietighe ſeer ontſtellen, te weten, wanneer het Lichaem ſwelt, ende ſoo gheſtelt is, als van de gene die heel geſtoort is. Daer benevens oock om dat ſommige, al en is haer niet ſchrickelijcx voorgekomen, nochtans dapper vervaert zyn: gelijck vvy dagelijcx ſien in de gene die geſtadigh vreeſen gevangen te ſullen vverden, al en iſſer niet met allen aen. Dit ſelfde vvert mede aengeroert van de wijſe Koningh *Salomon*, daer hy ſeyt: ,, Het Lichaem de verdervinge onderworpẽ zynde, ,, beſwaert de Ziele, ende de aerdtſche vvoonplaets ,, onderdruckt den Geeſt. Ende voorwaer ghelijck een dicke vvolcke de ſtralen van de Son ſteut, ende verduyſtert, alſoo oock een quade geſtalteniſſe des Lichaems bedvvelmt het Gemoet, ende de Ziele, zynde als het licht ende de Sonne van ons Lichaem. Soo dat *Plato* ſeer vvel beveelt het leven der Menſchen in een gelijcke ende eenparige mate te onderhouden, op dat het een niet vvaſſende boven het ander, de Geſontheyt een af-breuck en doe.

Maer hier wert vvel gevraeght, of dan alle Bewegingen des Gemoets den Lichame ſchadelijck zyn, ofte datter eenige voor goet ende gheſont mogen gerekent werden. Sommige meenen, datter geen van allẽ tot de Geſontheyt en dient, als de Vreught ende matige Blijdſchap. Andere zyn van gevoelen, dat niet alleen de Blijdſchap, maer oock d'ander Bewegingen, indienſe met maten geſchieden, tot Geſontheyt konnen ſtrecken. En ſulcx vvert van

onſen *Galenus* oock beveſtight. Want als de Ziele in een geſtadige ſtilte is, ſonder ſorge ofte begeerte, ſoo wert het Lichaem tot koude Sieckten bereyt: in tegendeel als de ſelve al te beſigh is, ende door gramſchap, bekommeringh, blijdſchap al te ſeer beroert vvert, dan verwecktſe heete Sieckten. Hier by voeght *Galenus*, dat hy veel ſieckten ghenefen heeft, alleen door het matigen van de Bevvegingen des Gemoets, ende dat hy ſulcx oock van *Eſculapius* geleert heeft. Soo dat ick voor vaſt houde, dat het tweede gevoelen het beſte is, daer in mede volgende mynen wel-gemelten Meeſter *Voſſius*, de welcke ſchrijft, dat den vvijſen God de Bewegingen in ons Gemoet geſtort heeft, om als behulpſelen te weſen tot treffelijcke vvercken. Want het gene de vvint is voor het ſchip, dat is voor ons de Beweginge des Gemoets, in vvelckers matigheyt de geruſtheyt, ja het gheluck van ons leven beſtaet. Door de ſelve vverden vvy ghedreven tot het gene ons de Reden leert. Maer als de Reden haer ſelven van't roer laet ſtooten, ſoo en brengen ſy niet tot deught, maer tot alderhande ongeregeltheyt, ende vverden alſoo rechte Sieckten des Gemoets. Het welck niet en geſchiet in een vvijs man, die niet ſonder bewegingen is, maer de ſelve regeert. Van ſulck een ſeydtmen gemeenlijck, dat hy meeſter van ſyn Paſſien is. Wy hebben hier van een notabel exempel in de wijſe *Socrates*, de vvelcke als hy van twee quade wijfs (die hy om ſyn gedult te oeffenen, genomē hadde) ten huys uyt gekeven was, ende voor op de banck ſittende uyt de venſter met water begoten werde, even-wel in geen gramſchap uyt en berſte, dan ſulcx

met

met een effen gemoet verdroegh, alleen ſeggende, dat hy vvel gedocht hadde, dat na ſoo veel donder noch regen ſoude vallen. Soodanige gheruſtigheyt des Gemoets, ende matigheyt van Paſſien is in alderhande konditien van menſchen tot de behoudeniſſe der Geſontheyt ſeer noodigh, ſoo dat mẽ altijt gereet ende ghewapent behoort te zyn, tegen alle ſtooten ende toe-vallen van de Fortuyne, het ſy goede ofte quade; overdenckende dat ons levẽ hier anders niet en is, als een oorlooge op der aerden, ende een reyſe van den op-ganck tot den onderganck. Onſe meeninghe en is even-vvel niet, den Menſche als een ſteen ofte ſtock onbeweeghlijck eñ ongevoeligh te maken: vvant het ſoo onmogelijck is, ſonder eenige Affecten ofte Paſſien te zyn, als ſonder eten ende drincken: maer vvy willen alleen vermanen, dat voorſpoet ende tegenſpoet met een effen gemoet op-genomen moeten vverden, dewijl alle dingen, gelijck de Wijſe-man ſeyt, haren keer ende vveder-keer hebben. Ende het is oock malligheyt hem te quellen in 't gene dat vvy niet en konnen beteren, ende ganſch buyten onſe macht is, gelijck ſeer ſtichtelijck van de vvijſe *Epictetus* aenghevveſen vvert. Maer inſonderheyt is een effen ende kloeck gemoet noodigh den genen, die in Prinçen hoven verkeeren, ende die in ſtaten ende groote ampten verheven zyn. Want als de kans komt te keeren, ende ſy verlaten ofte af-geſet vverden, dan valienſe geheel in duygen, jae ſommige, gelijck ick geſien hebbe, door groote verſlagentheyt in de doot ſelve. Het vvelck geſchiet, om datſe al haer ſinnen ende al haer geluck ſtellen in de hoogheyt eñ gunſte

der Menſchen, die ſoo haeſt kan veranderen. Men ſeyt dat tot gheruſtheyt des Gemoets eertijdts drie dingen uyt de Prophetien voort-gekomen zyn, Syn ſelven te kennen, Niet te ſorghvuldigh te begeeren, ende Tvviſt ende ſchulden te ſchouwen? *Cardanus* ſchrijft ſeer wel, dat de Menſchen alderlangſt levẽ, die na wereltſche dingẽ niet veel en vragen, die eer, ſtaet, rijckdom, hoogheyt niet veel en achten: eñ in tegendeel, dat die andere regeren, ende altijt na hooger ſtaet trachten, om datſe ſeer gevoeligh ende haeſt gheraeckt zyn, geenen hoogen bout en ſchieten, ende ſelden ſoo oudt vverden, als de gene, die haer hert, ghelijck men ghemeenlijck ſeyt, in een bonte lapjen leggen, ende Gods vvater over Gods acker laten loopen. Soo dat de geruſtheyt des Gemoets het beſte middel is, om langh in geſontheyt te leven. Maer ick verſtae by deſe gheruſtheyt niet een ontblootinge van alle genegentheyt, waer door den Menſche heel ongevoeligh ſoude vveſen: maer alleen de matigheyt in alle bevveginge. Soo dat ick meene dat *Ariſtoteles* vvel te recht beriſpt de Stoiſche Philoſophen, die de deught ſtelden in een onbeweeghlijckheyt van alle Paſſien, de ſelvige beſchrijvende voor onmatighe op-loopinge; ende miſprijſe derhalven alſoo vvel deſe ongevoelige (meeſtendeel dom, bot ende plomp) als de gene die geheel uyt den bant ſpringen. Want ghelijck aen de een ſyde een onſtelt ghemoet niet bequaem en is, om ſyn vverck vvel uyt te voeren, ende door haet, nijt, gramſchap, ende diergelijcke Paſſien de reden belet, ende het oordeel verduyſtert vvert: ſoo en is oock aen d'ander zyde
een

een traegh, loomigh, ende ongevoeligh mensche tot geenderhande fraeyigheyt nut, ende is by nae een moeyelijcken last voor de aerde, die hem draeght: devvijle, als ghesеyt is, de matelijcke beweginge, een spoor geeft tot treffelijcke daden. Het vvelck oock de leere is van de Philosophen, die *Aristotelem* na-volgen. Soo seggense dat de Gramschap de vromigheyt sterckt, ende dat een gestoort soldaet beter vecht, als een ander die niet beweeght en is. Ende ghelijck de Gramschap, voor de gene, die traegh, loom ende kout van naturen zyn, vervveckende haer natuerlijcke vvermte, seer nut is: soo is oock voor de gene, die al te korsel ende oploopende zyn, ofte die geheel vet zyn, seer goet, dat sy met vvat Sorge, Vreese, ofte Droefheyt besocht vverden, op dat de hitte van haer geesten vvat mocht verkoelen, ende de lastige vettigheyt van haer Lichaem vvat mocht verminderen. Die alle Eergierigheyt misprijsen, schijnen vvech te nemen den lust, die de Menschen souden hebben om yet loffelijcx aen te rechten, alsoo door het verachten van naem ende faem, gelijck *Tacitus* seydt, de deught selve mede veracht vvert. De victorien van *Miltiades* en lieten *Themistocles* niet slapen: ende desen is ghevvorden een van de vroomste Helden van Griecken-landt. *Demosthenes* plagh bedroeft te zyn, alsser een ambachtsman voor hem op vvas: ende dese is de vermaerste van al de Orateurs ghevvorden. Selver de Prinçen der Philosophen en souden noyt soo verre door haer studien ghekomen hebben, ten vvare sy met een grooten yver, eñ met een eerlijcke

eergierigheyt waren ontsteken geweest. Ia oock de gene onder haer, ghelijck *Cicero* betuyght 1. *Tusc.* die geschreven hebben van het verachten van eere ende glorie, setten even-wel haren naem voor soodanige Boecken : toonende dat sy de eere van haer werck niet en verachten. Om voort te gaen ; souden wy den Mensche van alle blijdschap, rouwe, liefde, bermhertigheyt gaen berooven ? Sulcx is onmogelijck, sulcx is ondienstigh, in dien wy niet en begeeren, dat dẽ Mensche alle syn menschelijckheyt met eenen uyt-trecke. Wy moeten dan verstaen, dat de genesinge van de onmatigheyt der Passien, niet en bestaet in't geheel wech-nemen, ofte met de wortels de selve uyt te trecken : maer alleen in't af-snijden ende snoeyen van het gene dat quaet eñ overtolligh is, ende het goet te laten blijven. Daer in volgende het exempel van de goede Medicijns, die niet en purgeren als de quade humeuren, ende de goede bewaren : als oock de Hoveniers, die het onkruyt alleen uyt-wijen, ende de goede kruyden begieten om soo veel te beter te konnen wassen; de boomen mede vvel snoeyen van overtollige tacken, maer de selve niet uyt en roeyen. Alsoo moet men te werck gaen in't bedwingen van ons Passien, ende niet sonder onderscheyt de selve rocken uyt den schoot der Naturen. Want in plaetse van voordeel te doen, soo soude men achterwaerts gaen, ende alles bederven.

Tot besluyt, en zyn de Passien niet anders als bewegingen des Gemoets ofte der Zielen in haer gevoeligh deel, de vvelcke geschieden ofte om yet te begeeren dat de Ziele voor goet aen-neemt, ofte te vlieden het gene sy voor quaet acht. Hier uyt

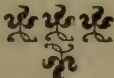
trec-

trecken sommige elfderhande soorten van Passien: andere brengense tot seven: vele tot vier, te weten Blijdschap, Droefheyt, Hope ende Vreese. Met dese laetsten hout het *Varro*, ende het meestendeel der Philosophen, stellende twee aen de zyde van het goet, ende twee aen de zyde van het quaet, het zy sulcx in der vvaerheyt alsoo is, ofte dat men't hem maer laet voorstaen. Want de Droefheyt ende Vreese, gelijckse seggẽ, zyn twee quade opinien, betreffende het in-gebeelt quaet tegenwoordigh ofte toe-komende, ende van gelijcke de Blijdschap eñ Hope syn twee goede opinien, die voor oogenmerck hebben het tegenwoordigh ofte toe-komende goet. Op dese vier Passien schijnt de Poëet *Virgilius 6. Æneïd.* mede gesien te hebben in dese versen:

Daer is een hemels vier in hare borst gesloten,
Daer uyt een groot vermaeck hun stont te zyn genoten,
In dien dit logge vleesch, daer in de geest versmacht,
Geen quade wegen gingh, geen hinder in en bracht:
Maer nu men vreese voelt, en veelderley begeeren,
En dat en druck en vreught ons beyde plagh te deeren,
Soo gaetet anders toe, etc.

Wy sullen al hier, sonder ons te bindẽ aen eenige verdeelinge, alleen verhandelen sulcke Passien ende Bewegingen des Gemoets, de welcke door haer ongeregeltheyt het Lichaem meest ontstellen, ende de Gesontheyt beschadigen.

Van



Van de Droefheyt.



Het tvveede Capittel.

LAet ons wat dieper gaen en in 't besonder spreken
Van al dit ziel-gewoel, en al de binne-steken;
De droefheyt is voor eerst die ons de sinnen quelt,
En menigh teer gemoet in vreemde bochten stelt.
Hier tegen dient behulp en goeden raet gegeven,
Om sonder eenigh leet en stil te mogen leven;
Maer 't kruyt dat aenden mensch in dese sieckte dient
En komt niet uyt het velt, maer van een wijsen vrient.

Een woort, een troostigh woort, te rechter tijt gesproken,
Dat heeft aen menigh hert dit onheyl af-gebroken,
Dat is de rechte salf die swacke menschen helpt,
En droeve sinnen heelt, en heete tranen stelpt.
Maer Godes heyligh Boeck in dit geval te lesen,
Plagh aen een treurigh hert een groot vermaeck te wesen;
Doch boven alle dingh, tot God een reyn gebedt
Dat is de rechte troost die ons in ruste set.

ONder alle de Affecten die de Ziele ende het Lichaem te quellen nemē, en isser geen moeyelijcker ofte swaerder als de Droefheyt, de welcke ontstaet uyt het in-beeldē van eenigh quaet ofte ongeluck, dat alreede overkomen is, ofte gevreest wert noch te sullen overkomen: welcke apprehensie ofte in-beeldinge het herte terstont bespringht, dē geest ontstelt, alle ons verstant ende sinnen verderft, alle onse vvercken vergiftight, ende de herssenen soo krenckt, dat de persone die hier aen vast is, dagh noch nacht en kan rusten, maer boomtjens in syn eenigheyt gaet tellen, ende alle geselschap schout. Men siet hoe dat door dese Passie een fraey vvesen terstont heel vervalt: ende een vet en vvel-gedaen lichaem allencxkens uyt-gemergelt ende uyt-ghedrooght vvert. Dese ongeregelde Passie en ontstelt niet alleene op de ghesevde maniere het Lichaem, maer vergrijpt haer oock aen de Ziele ende het Gemoet, ende verbastert al den geest in de gene die sy besit. Sy maeckt den Mensche traegh ende sonder eenige lust; jae onnut ende onbequaem om yet aen te rechten dat deught, oock selfs om yet goets aen te nemen ofte uyt te voeren voor hem selven ofte

voor

voor een ander. Om kort te ſeggen, ghelijck een quade ende vervuylde Mage, geen nut ofte voordeel en kan trecken oock van de alderbeſte ſpijſe: alſoo vverden alle goede ende prijſelijcke wercken in den geeſt van de gene, wiens hert met Droefheyt overſtolpt is, te niet gebracht. In dien deſe Paſſie niet by tijts geſteut en wert, ſoo krijghtſe ſulcken aen-was, ende maeckt allencxkens ſoo diepe wortelen, dat de Reden ſelve (waer door dẽ Menſche van de Beeſtẽ onderſcheyden wert) heel komt om te keeren, ende te bederven, eñ dẽ menſche wert ganſch onſinnigh, ende buyten vveſten. Dit zy genoegh vvat belangt de nature van deſe Paſſie, waer uyt volkomentlijck de teeckenẽ te ſien zyn, door welcke ſy haer bekent maeckt. De voornaemſte zyn, Eẽ geſtadige vreeſe, ſonder te konnen ſlapẽ, een ſaluw weſen, droevige ende in-gevallen oogen ; altijt vol gedachten, ende ſuchten te zyn, ende eenigheyt te ſoecken; gelijck *Homerus* van *Bellerophon* ſchrijft VII. *Iliad.*

Ἤτοι ὁ καππεδίον τὸ ἀλήϊον οἶος ἀλᾶτο,
Ὃν θυμὸν κατέδων, πάτον ἀνθρώπων ἀλεείνων.

Verſcheyde Geeſten hebben luſt ghehadt deſe verſſen uyt het Griecx in hare tale over te ſetten, vvaer van vvy voor de Lief-hebbers hier ſommige ſullen by-ſtellen. *Cicero* heeftſe aldus in't Latijn gheſet *3. Tuſc.*

Qui miſer in campis moerens errabat Aleis,
Ipſe ſuum cor edens, hominum veſtigia vitans.

Petrarc-

Petrarcha part. 1. in Italiaens:

Solo & pensoso i più deserti campi
Vo misurando i paßi tardi & lenti;
E gli occhi porto per fuggir intenti,
Ove vestigio human la rena stampi.

Burton in't eerste deel van d'Anat. in Engels:

That wandered in the woods sad al alone
Forsaking mens society/making great moane.

Ende onsen Poëet in Nederlants:

Hy gaet veel in het eensaem velt,
Daer hy syn droeve sinnen quelt,
En even alle menschen schout,
En sich met treuren onderhout.

Den bedroefden klopt gestadigh het Herte: de Milte is op-geblasen: dē Buyck rommelt gelijck of hy vol vvint was: de Mage breeckt suer op, ende is daerom meestendeel hongerigh. Dan de gene die de Droefheyt gansch eñ gaer meester laten werden, verliesen oock heel den appetijt, ende laten haer lichaem uyt-teren. Even gelijck matige Droefheyt doet schreyen ende vveenen, soo beneemt sulcx de over-groote ende onverdrachlijcke. *Psammenitus* Koningh van Egypten overvvonnē ende gevangen zynde van *Cambyses* Koningh van Persien, siende voor hem gaen syne gevangene Dochter gekleet als een slavinne, ende gesonden zynde om water te gaen putten, daer d'ander vriendē die ontrent hem waren groot

groot misbaer maeckten, hiel hem geheel stil, sonder een vvoort te spreken, houdende syn ghesicht sterck tegen d'aerde; ende siende korts daer aen dat men syn Sone na de doot leyde, hiel hem in dat eyge wesen: maer vernemende daer na dat een van syn hof-gesin geleyt werde onder de ghevangenen, soo begon hy op syn borst te kloppen, ende grooten rou te stellen. Waer op gevraeght zynde van de Koningh *Cambyses*, daer hy met goeden oogen aengesien hadde het ongeluck van syn soon ende dochter, vvaerom hy soo onverduldigh vvas over syn vrienden, antvvoorde om dat die leste droefheyt met tranen te kennen gegeven konde vverden, daer de twee eersten alle middelen, om den rou uyt te drucken, overtroffen. *Seneca* seyt wel in *Hippol.*

Is yemants druck niet al te groot,
Soo kan hy klagen synen noot:
Maer als het leet te vinnigh bijt,
Soo gaet de mont haer sprake quijt.

¶ Misschien sal hier niet qualijck ten propooste komen de Schilder, die als *Iphigenia* de dochter van den Koningh *Agamemnon* de Godē op-geoffert soude werden, uyt-beeldē den rou van de om-staenders na de trappen van den interest die elck hadde in de doot van soo schoone ende onnoosele dochter; de welcke nae dat hy in d'ander al de krachten van syn konste uyt-geput hadde, komende tot den Vader van de dochter, schilderde hem het aengesicht bedeckt, als of dien trap van droefheyt met geen wesen uyt-gebeeldt en konde werden. En daerom ver-

çieren oock de Poëten, dat de rampsalige *Niobe*, na datse eerst seven sonen, ende daer na haer man ende seven dochters verloren hadde, door groote droefheyt verstijft, verhert, ende in een steenrotse verandert is; gelijck seer aerdigh beschreven wert van den Poëet *Ovidius* in dese versen 6. *Metam.*

Daer sit een bange vrou by vijfthien droeve lijcken,
Die al daer henen gaen, en in het duyster wijcken,
En by die sy bemint, en met haer is gepaert,
En wat sy vander jeught voor kinders heeft gebaert.
Dies wort haer killigh hert van droefheyt over-wonnen,
Haer lijf is sonder verw, haer bloet dat is geronnen,
Haer oogen staen verset haer koude tongh bevriest,
Soo dat haer bleecke mont de spraeck geheel verliest:
Haer pols is sonder slagh, sy kan geen hooft bevvegen,
Want dat blijft in den stant gelijck het is gesegen:
Haer voeten worden vast, haer ingewant versteent,
Alleen dit blijft haer by dat sy geduerigh weent.
Ten lesten quam de wint ontrent haer leden sweven,
En heeftse wech-geruckt, en op een rots gedreven:
Daer staet het steenen beelt: en wie het immer siet,
Verneemt een droevig nat dat vã haer wangen schiet.

Wat nu aengaet de oorsaken van de Droefheyt, die komen van buyten, ofte zijn van binnen in het Lichaem.

De uyt-wendige oorsaken zijn eenige quellingen ende benaeutheden, die ons aen-komen van veelder-hande dingen, als door af-sterven (gelijck nu verhaelt is) van man, vrou, kinderen, ouders, ende goede vrienden: door verlies van goet, eer, staet,

 en-

ende diergelijcke: door het veel ende onmatigh gebruyck van spijse ende dranck melancholijck ofte swaermoedigh bloet makende. En dit bloet in't Lichaem zynde, is de inwendighe oorsaeck van Droefheyt ende Melancholie. Want het zy het van begin in de herssenen is, ofte ghelijck meestendeel gebeurt, verspreyt is door alle de aderen van 't geheele Lichaem, ende insonderheyt overvloedigh vergadert wert in ende ontrent de milte ende het *mesenterium* ofte darm-scheyl; soo komt het aldaer te ontsteken, ende sware ende swarte dampen te verwecken, die de herssenen met duysterheyt bedwelmẽ, ende in de selve een schrick ende vervaertheyt maken: niet anders, gelijck *Galenus* seyt, als de uyt-wendige duysternis sommige vervaert maeckt, ende doet schricken. Nu nae de verscheydenheyt van de selve dampẽ, voortkomende na de verscheydenheyt van de melancholijcke humeuren ofte swaermoedige vochtigheden, daer sy uyt rijsen, soo zynder oock verscheyde soorten van melancholie ofte Droefheyt, die op verscheyde wijse de gematigheyt van onse herssenen veranderen; ende alsoo oock verscheydelijck de kracht van onse imaginatie ofte in-beeldinge bestormen ende bederven: waer van ick eenige exempelen sal verhalen.

Sommige beladen zynde met dese Passie, geloofden vastelijck, datse een aerde pot waren, ende en dorsten daerom niemant ghenaken, uyt vreese van gebroken te werden.

Een groot heer in Vranckrijck anders wel by syn sinnen zynde, beelde hem in dat hy gheheel van glas was: ende badt over sulcx syn vrienden, datse hem

hem niet naderen en ſouden. Een ander dat hy glaſe billen hadt, ende dorſte daerom niet gaen ſitten.

Onlanghs een fraey perſoon in dẽ Hage liet hem voorſtaen, dat een Ioffrou van ſeer groote qualiteyt op hem verlieft was. In alle ſyn diſcourſſen en konde men aen hem niet merckẽ, dat ſyn ſinnen eenigſins gheraeckt waren, voor dat men van de Ioffrou vermaende, ende doen ſpeelde hy het ſpel luſtigh uyt. Diergelijck exempel verhaelt *Eſtienne Paſquier* van eenen *Tulenus* in't 7. boeck van ſyn *Recherches de la France, chap.* 8.

Andere meenen dat ſy in eenige dieren verandert zyn, waer van eenige het kraeyen van de hanen, roepen van de koekock, ofte ander dieren na-volgẽ.

Een waſſer die meende dat hy een korenken was, ende verſchrickte ſeer voor de hoenderen, vreeſende van haer op-gepickt te werden.

Sommige haer in-beeldende datſe waerſeggers zyn, willen veel dingen propheterẽ. Siet verſcheyde exempelen by *Platerum* in Obſ. *Guion* 2. de divers. leçons, 25. *Burton* in the Anatomy of Melancholy *part.* 1. *ſ.* 1. *m.* 1. *ſ.* 3.

Vele hebben haer voor-laten-ſtaen groote heeren te weſen. Een te Venetien meende dat hy Paus was, ende hiel alle-daegh conſiſtorie ofte raet van Cardinalen. Een ander meende dat al de Schepen die uyt zee quamen, hem toe-behoorden, eñ gaf ordre tot de ontladingh ende 't verſenden van de Coopmanſchap. Een hier in de ſtadt was ſeer bekommert of hy den Hertogh van Brabant, indien hy hem quam verſoecken, het voorſitten ſoude geven; eyndelijck, na rijpe deliberatie, alles wel overwogen

hebbende besloot dat syn hoogheyt boven dē Hertogh was. Dese schonck veel kasteelen wech, ende vergaf de bisdommē van Grieckenlant; ende synen Medicijn sijn nichte (die voor het bedt stont) ten houwelijck, met het Graefschap van Hollant voor een dote, want (seyde hy) 't en komt my op soo een beuselingh niet aen. Ick hebber seer vele van dees Melancholijcken gesien, die seer benaeut waren uyt vreese van gevanckenis, ende seer verschrickten alsse maer yemant hoorden aen de deur kloppen, ofte in huys komen, meenende dat het den Officier was, die haer quam halen: soo datse voor haer beste vrienden wech-liepen, ende de hant haer niet eens en dorsten geven, altijdt vreesende gevat te werden. Het is wel bekent, dat onlanghs hier een eerlijck borger uyt vreese van gevangen te werden, syn selven acht dagen in't kouste van de winter op't kerckhof onder de doots-beenderen ginck verbergen, tot dat hem de koster ten lesten ghewaer werde, ende met groote moeyte wederom 't huys bracht. Hy vertelde daer nae dat hy 's nachts uyt de haven was gaen drincken.

Ick hebbe mede genesen een Ioffrou van aensien, die haer vast in-beelde, dat den boosen geest in haren buyck was, om dat sy daer ghestadige rommelingh in voelden: en een ander, die niet uyt het hooft te praten was, dat sy de satan niet boven in de kele hadt sitten, ende dede my daer seer dickmael na sien: van welcke schrickelijcke in-beeldinge sy beyde daer na genesen zijnde, selve seer verwondert waren.

Ick hebbe noch onder handen gehadt een jonge

rijcke

rijcke vrouwe, die haer voor liet ſtaen, datſe ſoo arm was datſe ſoude moeten gaen bedelen; gelijck ſy oock ſeyde, voor deſen gedaen te hebben: ende vraeghden my wel ernſtelijck, of ick oock, als ſy omgingh, haer noch wel wat om Godswil ſoude geven, want ſeyde ſy, in dien ghy dat te voren niet ghedaen en hadt, ick ware langh van honger geſtorven gheweeſt. Deſe leeft mede noch in volkomen gesontheyt van lichaem ende gemoet.

Dan de meeſte oorſaeck, waerom ick duſdanige heb ſien quellen, is gheweeſt het twijffelen, ende wanhopen van hare ſaligheyt. Daer toe veel helpt, als lieden van kleyn begrijp, eñ ſwacke herſſenen te veel willen leſen, ofte dingen boven haer verſtant willen begrijpen. Sulck een is onlanghs hier een wel bekent Kaes-kooper geweeſt, die dẽ Bibel altijt op ſyn bed had: ende een ander die Rent-meeſter van een Gods-huys was, ende door het rekenen in den doliorum rocht. En terwijl ick dit ſchrijve iſſer een vrou ſoo geworden, om dat ſy vreeſde dat ſy door haer af-geſtorvẽ mans rekeningh niet en ſoude konnen geraken.

Het ſoude een geheel boeck werden, in dien ick alle exempelen van diergelijcke ſtoffe ſoude willen verhalen, die den geeſt of 't gemoet van den Menſche door de Droefheyt ende Swaermoedigheyt overvallen, dickwils volgende de groote genegentheyt, die hy geſont zynde tot het een ofte t'ander gehadt heeft, even gelijck het in het droomen gaet, waer van by den Poëet *Lucretius* ſeer wel gheſeyt wert in ſyn vierde Boeck:

Al wat de sinnen doen, en wat de geesten plegen,
Of waer toe eenigh mensch van herten is genegen,
Dat wort hem in den sin en voor het oogh gebracht
Oock als een yder slaept te midden inder nacht.
Eē krijgs-mā (schoō hy rust) schijnt menigmael te vechtē,
Een pleyter (schoon hy droomt) begeeft hē om te rechten,
Een jager (schoon hy slaept) is met de gansche kracht
Geduerigh in het wout, en besigh met de jacht.

Dan de Droefheyt en overvalt niet alleen den Geest, gelijck wy nu gesien hebben, maer beswaert oock het Lichaem met soo veel sieckten, ende tormenten, dat het tot alle dingen onnut ghemaeckt wert; jae oock soo verre, dat de Mensche door de grootheyt van de selve dickwils in de doot komt te vervallen. Daerom is wel geseyt van de Wijse-man „ *Prov.* 17. Een vrolijck herte maeckt het leven „ lustigh: daer-en-tegen eenen bedroefden moet „ verdorret de gebeenten.

Octavia de suster van den Keyser *Augustus* stelde soo grooten rou over de doot van haren soon *Marcellus*, een Prinçe van groote hope, ende die van syn Oem de Keyser voor een Soon aengenomen was, dat sy van niemant van haer vrienden eenigh werck maeckten, niet willende van haer of van anderen ghetrooft wesen, stopte de ooren voor alle vermaningen, vloot het gesellschap ende verberghde haer voor alle menschen, om alleen ende eenigh zynde in donckere plaetsen haren soon te beter te mogen beschreyen, gelijckse oock gedaen heeft alle de vordere tijt van haer leven, den selven over-brengende met soo veel verdriet, datse sonder sterven

scheen

ſcheen alle-dage duyſent dooden te ſterven.

Maer laet ons eens ſien hoe dat om diergelijck verlies de doot ſelve ſommige overvallẽ heeft, door het groot gewelt van deſe droevige Paſſie.

Hoe veel Vrouwen zijnder wel gheſtorven van Droefheyt, hebbende verſtaen de doot van haer mans? Wy mogen in dit getal ſtellẽ de Keyſerinne *Irene*, huys-vrou van dẽ Keyſer *Philips*, die gehoort hebbende van't overlijden van den ſelfden Keyſer haren man, ſoo gheperſt werde door uytter-mate groote droefheyt, dat ſy een miſval kreegh, ende korts daer na ſterf.

Dit en gebeurt niet alleen de Vrouwen, die voor ſwacke vaetjens doorgaen, maer oock mans die het hert onder den riem gebonden is.

Den Koningh *Antigonus* ſterf van Droefheyt, om dat hy van ſijn vyanden overwonnen was: 't ſelfde is mede gebeurt den Keyſer *Iuſtinus*, ende andere.

Edoard de derde Koningh van Engelant, verloren hebbende ſijn ſoon *Edoard*, een braef eñ deughdelijck Prinçe, ſterf korts daer na van grooten rou.

Een van de ſonẽ van dẽ Hertogh van *Montpenſier*, zijnde buyten *Pozzuolo* in't Koninghrijck van Napels, gegaen om ſijn Vaders graf te ſien, beweeght met groote droefheyt, na dat hy veel tranen uytgeſtort hadde, viel doot op het graf neder, gelijck *Guicciardin* betuyght in't 5. Boeck van ſijn Hiſt. der Italiaenſche oorlogen.

In't Iaer ons Heeren 1610. terſtont na de grouwelijcke moort van Henrick de Groote Koningh van Vrancrijck, den *Abt* van *Marmonſtrier* natuerlijcken broeder van den Koningh, de tijdingh hoo-

 rende,

rende, viel terstont te bedde, ende sterf weynigh dagen daer nae van groote droefheyt. Den Heere van Vijc Vice-admirael van Vrancrijck, komende van *Calais*, daer hem de Koninginne gesondẽ hadde na het overlijden van den Koningh, om ordre te stellen in sijn Gouvernement, passerende voor by de plaets, daer hy d'eerste reys het lichaem van den overleden Koningh onversiens had sien brengen, hem dat weder in den sin komende, kreegh sulckẽ schrick dat hy twee dagen daer na quam te sterven.

Voorwaer de kracht van de Droefheyt, alsse subijt ende onversiens overvalt, moet de Ziele dapper ontstellen, ende alle haer werckinge beletten. Ghelijck wy sien, hoe wy ontsetten, sitteren, eñ beven, van een onverwachte quade tijdinge; ende somtijts oock gelijck een popelsy op dẽ hals krijgen, tot dat de Ziele haer los makende tot schreyen eñ kermen, schijnt haer selven te hervatten ende wederom te bekomen, ende ten lesten de sprake weder-brenght; alsoo wert van *Virgilius* beschreven *Andromache* de huysvrou van *Hector*, als sy in Griecken-lant *Æneas* onverwacht sagh aen-komen, 3. *Æneïdos:*

Mits sy ons wapens siet, en wy haer naerder komen
Is haer de gansche ziel van tochten in genomen,
Sy wort gelijck een steen, het schijnt dat sy verstijft,
Soo datse langen tijt in een gestalte blijft.
Sy staet en suysebolt, haer woorden blijven steken,
En naer een ruyme wijl beganse dus te spreken: &c.

Iae men leest oock van sommige die van een subite quade tijdinghe niet bekomen en zijn, maer her-

hertigh doot bleven : om nu niet te spreken van de gene, die uyt onverdult haer selven om-gebracht hebben.

In de oorloge, die Koningh Ferdinand (Keyser Carels broeder) voerde tegen de Weduwe van de Koningh Ian van Hongarijen , ontrent de stadt *Bude*, wert van een yegelijck seer geroemt ende gepresen de vromigheyt van seker soldaet, die in den slagh geblevẽ was: maer vã niemant meerder als van een Duyts heere, *Raisciack* genoemt, die over sulcke dappere vromigheyt seer verwondert was. Daerom wilde hy uyt curieusheyt mede sien, wie het was, ende 't lichaem ontwapent zynde, soo sagh hy dat het syn soon was. Het welck alle d'omstanders met een groote jammerheyt ontstack : hy stil staende, sonder hem eens te roeren, ofte syn oogen te bewegen, sagh streck op het doode lichaem, tot dat het gewelt van de droefheyt hem overviel, eñ doot ter aerden veldẽ : gelijck uyt de Historie van *Iovius* verhaelt wert by *Montaigne 2. des Essais 2.*

Ick sal hier by voegen 't gene onlanghs in den Hage gebeurt is; van een man die veel jaren buyten 's lants geweest hadde, sonder dat syn vrou, met vvelcke hy maer eenige maenden ghetrout geweest vvas, eenige tijdingh van hem oyt vernomen hadde, ende zy daer over hertrout zijnde, ende al twee kinderen by den anderen man hebbende, eñ den eersten daer op onversiens t' huys komende, ende de vrouwen vader (die by haer woonde) in huys met den naem van vader begroetende, sulcken schrick den ouden man op het lijf gejaeght heeft, dat hy terstont in syn stoel van sijn selven viel, ende doot bleef.

Dewijl dan de Droefheyt niemant en ſpaert, ſoo mogen vvy vvel ſorghvuldigh zyn, om daer toe te vinden een bequame maniere van gheneſinge, die vvy ſullen ſtellen in tweederhande remedien.

De eerſte, om met redenen het vervlogen verſtant tegen te houden, ende te trecken van't gene daer de droevige ghedachten gheſtadigh op vallen, ende het quaet met bequame vermaningen te verſoeten. De andere ſullen geſchieden door exempelen, die men by ſal brengen: om met dat middel haren verſlagen geeſt te verſterckē, door den luyſter van eenige geneſingen, die in diergelijcke ſaken geluckelijck uyt-gevallen zyn. Want dewijl het ghemoet in deſe ghelegentheyt meeſt gheraeckt is, ſoo moet mē oock in't byſonder ſijn oogh daer op hebben, ende onſe geneſinge daer na ſchicken.

Nu na de verſcheydenheyt van het quaet, moet men oock verſcheyde redenen ghebruycken, ende andere exempelen voor het een, als voor het ander by-brengen, altijt ſiende op de oorſaeck. Want de oorſaeck vvech-genomen zijnde, blijft het werck oock achter, ende anders niet. Wy hebben de oorſaken verdeelt in uyt-wendige ende in-wendige, ende ſullen derhalvē onſe remedien daer na ſtellen.

Maer devvijl *Octavia*, ſoude yemant mogen ſeggen, een ſuſter van ſoo grooten Keyſer, de welcke hadde, ende konde hebben vertrooſtinge van de grootſte ende vvijſte van de vverelt, geen geneſinge voor haer droefheyt heeft bekomen, vvat ſal het dan helpē veel remedien ende raet tegen de Droefheyt te geven? Het en volght niet, al en helpen de remedien niet altijt, ende alle menſchen, dat ſy daer-

daerom van geen kracht ofte vermogē souden zyn: vvant gelijck de sieckten des Lichaems in een yegelijck niet geholpen en vverden, soo gaet het oock met de sieckten van de Ziele ofte het Gemoet. Hier komt by, dat *Octavia* haer droefheyt alles toe-gaf, ende obstinatelijck alle goeden raet verwierp. *Livia* de huysvrou van den selfdē Keyser, versocht zynde by-na in den selfden tijt van d'eygen quellinge, ende uyt de eygen oorsaeck, te weten om de doot van haren soon *Drusus*, droegh nochtans met groot gedult ende verstant den rou, ghenesen zynde van de doodelijcke onmatigheyt van dese Passie door de goede remedien ende trooftige vermaningen vandē Philosooph *Arius*. *Marcia* mede haer tot de doot toe quellende over het verlies vā harē soon *Metellus*, worde in't laetste noch geholpē, door de vermaningen, ende vertroostingen, van den wijsen *Seneca*.

Wt de Schriften van sulcke mannen, sullen wy sommige remedien, die sy gebruycken, alhier ontleenen, ende van de selve eenige formulieren stellen, de vvelcke een yder tot syn ghebruyck vvijder mach uytspreyen, na ghelegentheyt ende qualiteyt van de personen.

De eerste ende beste remedie is, dat men de dingen die ons bedroeven veracht, ende niet weerdigh en acht om ons daer eens om te ontstellen: ofte die soo veel op syn gemoet niet winnen en kan, dat hy dan 't selve af-leyde tot soeter ende vermakelijcker dingen. Ghelijck de Medicijns alsse de sinckingen niet en konnen purgeren, soo trecken syse op een ander plaets daer minder perijckel is.

De gene, die te seer bedroeft ende verslagen zyn om

om 't verlies van haer beste vrienden, sal men voorstellen, de conditie ende ghestaltenis van het menschelijck geslacht, welcke is in de werelt gheboren te werden om te sterven: dat het God is die den tijt van ons leven ghestelt heeft, die niemant veranderen en kan: dat hy alleẽ weet wanneer eñ hoe langh het ons dienstigh is te leven ofte te sterven: dat hy den draet in de hant heeft, die hy laet los gaen ofte breeckt, wanneer ende hoe het hem belieft: dat wy ons moeten voegen na sijnen heyligen wil: ende dat anders doen, is tegen hem murmureren, het welck een groote sonde is.

Daer beneffens dat het kermen ende krijten ydel ende vergeefs is voor de dooden, dewijl die niet weder en komẽ: ende dat het oock voor de levende sterffelijcke menschen niet en kan helpen, als om haer soo veel te eerder onder de aerde te helpen.

Maer waeromme beklaeght mẽ doch de gene die verlost zijnde uyt de ellendigheden van dese werelt, ongelijck geluckiger zijn buyten de werelt, als daer binnen, genietende in den Hemel de eeuwige ende volmaeckte vreught? Waerom benijden wy de onsterffelijcke Ziele verlost te zijn uyt de gevanckenis van het sterffelijcke lichaem, om op te varen daer boven in haer rechte woonplaetse?

In dien men seyt, dese al gemeene wet wel te weten, dat vvy allegader eens moeten sterven: maer dat men beklaeght de haestige doot, die voor den tijt, ofte in de fleur van't leven yemant overvalt? Dat is voorwaer een groote sotheyt. Wie isser groot ofte kleyn, die besonder recht ofte privilegie heeft om out te werden? De kinderen van Keysers ende Konin-

Koningen, ſtervenſe niet ſoo wel in de vviege, als die van boeren ende herders geborẽ zijn? De doot, gelijck de Poëet *Horatius* ſeyt, klopt ſoo wel op de palleyſen van de Koningen, als op de hutten van arme lieden. Men heeft dan geen reden van ſich te beklagen, ofte ſeer te bedroeven over de overledene, het zy datſe langh ofte kort met ons geleeft hebben. Want indienſe niet veel en dochten, ſoo en konden ſy niet te ras ſterven: indienſe eerlijck ende deughdelijck warẽ, ſoo moetenſe noch minder beklaeght vverden, om dat ſy ghegaen zijn uyt een bedorven werelt, al waer ſy mede noch haddẽ mogen bedorvẽ vvorden: daer beneffens levenſe oock door hare deught ende goede naem, ſoo doot alſſe zyn, in de memorie der menſchen.

Wy ſullen hier by voegen, dat het wijſs vverck is, ende dingẽ van ſlechte ende kleynhertige lieden, hem ſelven boven maten te quellen: ende dat men in de grootſte tegenſpoet, ſijn ſtantvaſtigheyt behoort te betoonen: dat den tijt, die alles ſlijt, ten leſten oock de Droefheyt doet op-houden. En dat in een yegelijck de tijt vermach, dat behoort in een vvijs man de wijsheyt ende 'tverſtant te doen, ſonder te wachten, dat het metter tijt ſlijten ſal. Men ſoude dan mogen vragen de gene die bedroeft is, of hy voor genomen heeft eens een ent van de droefheyt te maken, ofte dat hy meent alle de dagen ſijns levens daer in te volherden. Want in dien ghy dat voor hebt (ſoude ick ſeggen) ſoo werpt ghy u ſelven door ſlaeuhertigheyt een volkomen ende het alderbitterſte ongeluck op den hals: maer indien ghy 'teenigen tijde een ende meent te maken van u droef-

droefheyt, waerom verandert ghy nu niet, ende waerom verloſt ghy u ſelven nu niet van die ellendigheyt? Want de redenen die u alſdan ſullen dienen, die kont ghy nu ghebruycken, om u van die moeyelijckheyt te ontſlaen. Alſoo oock inde ſieckten des Lichaems de kortſte wegh van geneſinge de beſte is. 'Tgene ghy dan de tijdt toe-wijſen ſoudet, ſulcx de reden toe-metende verloſt u ſelven uyt de benaeutheyt. Maer ſy ſeggen, dat dit haer buyten hoop ende onverwacht over-gekomen is. Ghy behoort daer op gewacht te hebben, by u ſelven over-leggende de onſekerheyt van de menſchelijcke dingen: op dat ghy niet onbereyt gelijck als van onvervvachte vyanden over-rompelt en vvert. *Theſeus* ſchijnt tegen alles wat hem konde over-komen wel ghewapent geweeſt te zyn, als hy aldus ſpreeckt by *Euripides*, gelijck *Cicero* aenvvijſt 3. *Tuſc.*

Een man van wijs beleyt die heeft my leeren dencken,
Wat my voor ongeluck voortaen ſou mogen krencken;
En dus heb ick geleert te peynſen op den doot,
Op druck, op ballinckſchap, op alderhande noot.
En dit acht ick bequaem om waer te zijn genomen,
Om dat niet onverhoets my over mochte komen;
Want die te voren denckt wat hem gebeuren magh,
Ontſet hem niet te ſeer oock van een harden ſlagh.

Dan die bloode, kleyn-hertigh, ende onervaren zyn, en vvenden haer ghemoet noyt tot treffelijcke ende nuttige gedachten: maer laten haer ſelven tot de uytterſte ellende vervallen, het onnooſel lichaem plagende. Daerom raedt *Plato* ſeer vvel, in dierge-

lijcke

lijcke toe-val hem ſtil te houden; om dat men niet en weet, of't gene dat geſchiet is, goet ofte quaet zy, ende dat men geen voordeel en doet, met bedroeft te zijn, alſoo de droefheyt belet dat men over ſyn dingen niet vvel beraetſlagen en kan: ende beveelt dat men 't gene ons over-komt aen-neme nae het oordeel van de reden, even gelijck de gene die verkeeren, nemen dat de ſteenen geven: ende ſoecken oock een quaden vverp vvel te ſpelen.

De Nature ſelve leert ons mede dat men oock in de grootſte droefheyt regel ende mate houdẽ moet. De beeſten van 't velt, ende de vogelen, als ſy bevinden datter eenige jongen uyt harẽ neſt genomen zijn, toonen vvel terſtont een groote ontſtelteniſſe; maer de ſelve gaet in vveynigh dagen over, ende denckẽ daer dan niet meerder om. Welcke remedie nochtans haer niet geleert en is, als van de Nature ſelve.

Alle de verhaelde redenen zijn ſoo vele bereydende remedien, om ſich kloeckmoedigh tegen grooten rou ende onverduldigheyt te houden, ende de ſelvige in ons niet te laten vvortelen. Nu is noch noodigh de exempelen voor te ſtellen van die gene, die met wonderlijcke ſtantvaſtigheyt, ende tot hare groote eere, dit laſtigh pack gedragen, ende 't quaet overwonnen hebben: op datſe ons ſouden mogen ſtrecken tot na-volginge.

De gene die om 't verlies van kinderen treuren, ende groot miſbaer maken, ſal men voor oogen ſtellen het exempel van den Propheet ***David***, de vvelcke ſiende ſijnen ſone van ***Betſabée*** geboren op ſijn uytterſte leggen, vvaer aen hy ſterven moeſte,

ghe-

ghelijck de Propheet *Nathan*, voorseyt hadde, soo lange de kranckheyt duerde, niet en dede als vasten, bidden, eñ suchten over sijne sonden tot den Heere; maer soo dra als hy van't overlijden verstont, soo nam hy een ander gelaet aen, ende veranderde van kleederen, ende ginck sitten eten: waer van hy aen 't volck, dat hier over seer verwondert was, dese reden gaf, dat soo lange het kint noch in't levẽ was, hy gheschreyt ende ghevast hadde, verhoopende door sijn tranen barmhertigheyt te verwerven, maer dat het kint nu doot zijnde niet en konde door kermen, noch door vastẽ weder-komen; dat hy mettet tijt by sijnen soon, maer de soon niet by hem soude komen. De Poëet *Horatius* heeft seer wel ghesevt 4. *Carm.* 7.

Als yemant van de doot is uyt het licht getogen,
Wat sal dan edel bloet wat sal het gelt vermogen?
Hoe kan een kloecke tongh het monster weder-staen?
Eylaes het spoock is doof, daer is geen seggen aen.
Geen Gods-dienst kã de mensch oyt uyt den grave trecken,
Geen vrient kã uyt den slaep syn dooden vrient verweckẽ:
Wie eens hier uyt het vleesch de leste reyse doet,
Die is daer hy behoort, en daer hy blijven moet.

De gene die God vreesen, sullen in dit exempel van de man na Gods herte een goede remedie vindẽ voor harẽ rou ende droefheyt: dan wy sullen evenwel tot genoegen vandẽ curieusen leser noch eenige andere hier by voegen.

Anaxagoras op een sekeren tijt propoosten voerende onder een deel van sijn goede vrienden, van d

de nature ende eygenschap van die dingen, krijght onvoorsiens de weet dat syn soon ghestorven was: welcke droevige tijdinge wel een oogenblick steure het propooft van den Philosooph, maer het selve terstont hervattende, ick wiste wel, seyde hy, dat ick een sterffelijck mensche voort-gebracht hadde.

Pericles een van de grootste van Athenen, verloren hebbende in vier dagẽ twee jonge ende seer begaefde soonen, en liet daerom niet openbaerlijck voor het volck te spreken, ende dat met het eygen wesen als te voren. Willen wy ghedient zyn met de exempelen van de Romeynen: wie en sal hem niet verwonderen in diergelijcke soorte van besoeckingen ende verlies van kinderẽ, over de wonderlijcke stantvastigheyt van eenen *Quintus Fabius*, eenen *Horatius Pulvillus*, eenen *Paulus Æmilius*, eenen *Cato* den ouden, ghelijck men lesen kan in *Plutarchus*, *Valerius Maximus* ende andere.

Indien de Droefheyt onstaet door verlies van rijckdom, staet, eere ofte diergelijcke, de remedien die uyt de redenen daer voor by-gebracht konnen werden, zijn voor eerst: Dat sulcke Droefheyt ghestelt vvert om dingen van kleyne ofte geene vvaerden. Want den Rijckdom ẽ grooten Staet en is in hem selven niet, maer vvert alleen verheven door de opinie van de menschen, de welcke anders niet en is als bedroch ende misverstant, gheheel tegen de nature, die haer genoeght met weynigh, daer de opinie ende begeerlijckheyt onverzadelijck is.

Den Mensche ter werelt komende, wert gevoedt ende versaet met sogh alleen: ende kan bequame-

 lijck

lijck in d'ander jaren syn leven onderhouden met water en broot, ende sulcx is volgens de Nature: maer daer is vele van doen om te versadigen eenen vraet, ofte een die met onnatuerlijcken honger ghequelt is, die by de Medicijns Honts-honger ghenoemt wert: een sieckte waer in men noyt genoegh en heeft, maer hoe men meer eet, hoe men meer eten wil: alsoo oock en stopt veel goet geẽ Gierigheyt, dan hoe men meer heeft, hoe men al meer begeert. Sulck een persoon dan is nimmermeer te vreden; ende al besadt hy de geheele werelt, soo soude hy even-wel arm ende ellendigh zyn; want het geluck bestaet in't genoegen. Het is een treffelijcke Lesse van *Epicurus*: Indien yemant geerne rijck, geacht, ende oudt waer, dat hy dan niet soo seer en soude trachtẽ yet by te doen tot sijnen rijckdom, reputatie, jaren, als wel af te doen van syne begeerte. Want gewisselijck in die dingen, die daer meest bestaen in opinie, soo heeft sulck een het meeste, die minst begeert. Een arm mensche die weynigh heeft, eñ niet meer en begeert, is waerlijck rijcker als de grootste Monarch, die daer meynt dat hy niet en heeft het gene hy wel soude ofte oock konde hebben, ofte die hem daer in bedroeft, dat hy niet meer hebben en kan. Voorwaer *Socrates* was geluckiger, eñ hadde meer genoegen in syn armoede, als de rijckste van Griecken-lant in al sijn schatten. Een ander Philosooph *Diogenes* woonde in een ton, ende hadde anders geen huysraet als een lepel daer hy water mede schepten om te drincken: ende eens siende dat de kinderẽ het water met de handen uyt de reviere schepten, wierp sijn lepel wech, seggende,

gende, De Nature heeft hier oock in versien. Dit is de man, die in sijn ton bleef sitten, als al 'tvolck liep om den grooten Koningh *Alexander* te gaen sien, tot dat de selfde by hem quam, ende vraeghde ofte hy yet van hem begeerden; maer *Diogenes* en begeerde niet van den Koningh, als dat hy hem de son die in sijn ton scheen niet beletten en soude; waerom d'omstaenders lacchende, seyde de Koningh: Waer ick *Alexander* niet, ick wilde *Diogenes* wesen. *Aristides* een groot eñ vermaert Velt-overstẽ, heeft mede den rijckdom soo veracht; dat hy in een ampt zijnde waer mede hy vele schatten konde versamelen, even-wel soo arm ghestorven is, dat hy naeulijcx soo veel na'en liet om begravẽ te werden. Ick soude vele ander exempelen soo uyt *Plutarcho*, als uyt de Romeynen konnen verhalen, dan wy sullen den leser wijsen tot *Valerius Maximus*, die de selfde versamelt heeft in sijn vierde Boeck op het derde ende vierde Capittel. Hadden sulcke wijse lieden ghemeent dat goet goet was, souden sy het soo veracht hebben? Maer wat mogen wy doch den naem van goet geven eẽ dingen, dat soo verganckelijck is. Men seyt ghemeenlijck Koop-mans goet, is ebbe en vloet, maer dit spreeck-woort mach wel verder getrocken werden. Want de Fortune, gelijck *Theophrastus* seyde, en mickt soo naeu niet, ende schept dickwils haer genuchte in't wech-nemen van het gene, dat ghy met groote moeyten verkregen hebt, ende in het onversiens berooven van al het werelts gheluck. Op een dingen dan, dat soo verganckelijck is, en behoort niemant syn hert en sinnen te stellẽ; ende al verloor de rijckste ende machtighste

tighste van de werelt al syn goet, soo en is hy niet wijs, in dien hy daerom groot misbaer maeckt, ofte hem daerom tot de doot toe quelt. Want hy en verliest niet dat hem eygentlijck toe-komt. Al het goet van de werelt is ons maer geleent om wederom te geven, als het den grooten uyt-deelder hier boven belieft. Wat reden isser dan, om ons soo seer te bedroeven, als hy weder-eyst 't gene, dat hy ons te voren gheleent hadde? Ick vveet nu niet van vvat Philosooph ick gelesen hebbe dat hy verstaen hebbende dat syn goet op zee verongeluckt was, seyde, nu sie ick wel, wil God hebben dat ick op mijn gemack studere: jae een ander, om dat hy sulcx met minder verhinderinghe soude konnen doen, vvierp al syn goet in de zee.

Al het selfde kan mede te passe komen voor de gene die haer quellen, ofte om datse tot eer ende staet niet en konnen gheraken, ofte om datse door veranderingh van het kussen gherocht zijn. Datter veel met lof ende eere gheleeft hebben, sonder staet ofte officie: dat de hooghste staten de loste zyn, ende hoe men hooger klimt, hoe men laeger vallen kan. Sulcx heeft de Poëet *Claudianus* seer wel ghefeyt:

Daer zynder menighmael die werden hoogh verheven,
Om als haer val genaeckt een meerder slagh te geven.

Datter in de werelt niet en is dat seker en vast gaet: ende dat in de Fortune niet gestadigh is, als de ongestadigheyt. *Croesus* den Koningh van Lydien, *Polycrates* dē Tyran van Samos, dē rijcken Romeyn *Crassus*,

Crassus, den grooten *Pompeius*, den strijtbaren *Cæsar* kommen hier tot exempel dienen. Is niet den grooté Koningh van Vrancrijck op onse tijt in syn carosse vermoort, een ander uyt syn landt verjaeght? Den Advocaet Barnevelt, die hier te lande by-nae alleen doen en laten vvas, heeft hy niet in synen hoogen ouderdom, den krommé hals moeten uyt-strecken om syn kael ende af-geslooft hooft van de beul te laten af-houwen? Daer leyt de groote staet.

Voor het laetste, soo dient voor diergelijcke quellingen, dat men den geest af-treckt van dé droevige ghedachten, ende ghenuchelijcke ende aengename dingen voor dé dagh brenght: welcke remedie goet is voor alderhande Droefheyt, soo uyt in-wendige als uyt-wendige oorsaken gesproten zijnde. Want gelijck een Griecx Poëet wel seydt, Voor een sieck gemoet is de praet een Medicijne. Het soet accoort van singen, ende op instrumenten spelen heeft mede groote kracht om alle Droefheyt te versoeten, ende het hert te verheugen dat met quellinge beladen is. Alsoo lesen wy in de H. Schrifture van dé Koningh *Saul*, dat wanneer hy met swaermoedigheyt bevangen, jae van dé boosen geest gequelt werde, terstont laeffenis ende verlichtinge bevoelden, als *David* de harpe in de hant nam, ende voor hem speelde. Het selve lesen wy by *Plutarchum* van *Pythagoras*, dat als hy sijn gemoet wilde in rutte stellen, ende van alle ontroeringen bevrijden, de Musijck by de handt nam. Dan een recht God-vreesende Ziele kan den meesté troost scheppé in het lesen van Gods woort, waer den rechten ende waren troost voor een bedaeut hert te vinden is: ten zy (ghelijck dickwils

ghebeurt) eenige menſchen van ſwacke herſſenen door te veel leſen in deſe ſwaermoedigheyt vervallen waren.

Ick en kan niet na-laten te beſluytē met de alderwijſte vermaninge (na myn oordeel) van de Philoſooph *Epictetus*, met welcke hy ſyn noyt genoegh gepreſen Hant-boecxken aldus aen-vanght: Van „ alle dingen ſyn ſommige in onſe macht, ſommige „ niet. In onſe macht zijn de opinie, het begeren, „ ofte niet begeren, ende kortelijck al 't gene vvy „ doen. Maer in onſe macht en hebben wy niet, „ het Lichaem, Gelt, Eer, Heerſchappije, ende „ kortelijck al 't gene vvy ſelve niet en doen. Nu „ de dingen die in onſe macht zijn, zijn vry van „ Naturen, ende en konnen van niemant belet ofte „ verſtoort werden. Maer die buyten onſe macht „ zijn, zijn beletſel ende verhinderingh onderwor- „ pen: Daerom ſal men letten, dat men de dingē die „ buyten onſe macht zijn niet voor vrye en rekent, „ ende vreemde voor eygene: want ſulcx doende, „ ſal men altijt ontſtelt, bedroeft, ende buyten raet „ ſtaen. Maer in dien mē alleen voor eygen rekent „ 't gene dat eygen is, ende in onſe macht ſtaet, eñ „ vreemt voor vreemt hout, ſoo ſal men van nie- „ mant bedwongen ofte belet werden, niemant be- „ ſchadigen, ofte ſelver in eenige ſchade ofte droef- „ heyt vervallen. Komter yemant te ſterven van onſe vrienden, men ſal dencken dat hy ſterffelijck was, ende dat, hem in't leven te houden buyten onſe macht was, ende ſoo voort in andere ſaken, die ons tot onmatige Droefheyt ſoude konnen vervvecken.

Dus

Dus verre hebben wy meeſt gheſproken van de Remedien, om de Droefheyt van uyt-wendighe oorſaken te gheneſen. De in-wendige hebben wy geſeyt te komē uyt groote vergaderingh van ſwaermoedige vochtigheden, de welcke ghelijckſe ſeer verſcheyde dampen in de herſſenen doen op-ſtijgen na de verſcheyden complexie van de menſchen, die daer mede ghequelt zijn; alſoo wercken ſy oock op verſcheyde manieren in de herſſenen, ende veroorſaken diverſche vreemde in-beeldinge, ende ſotte imaginatien. Soo ſiet men dagelijcx den eenen hier van drolligh ende ghenuchelijck zijn, den anderen droevigh ende benaeut, den eenen ſtil, den anderen raſende. En men moet hem niet verwonderen dat de dampen van eender-hande humeur, als is de melancholijcke, ſoo verſcheyde werckingen veroorſaeckt, dewijl dat ten deele mede komt van de verſcheyden diſpoſitie ende getempertheyt van de gene die daer mede beſmet zyn. Alſoo ſien wy dat den dronck mede verſcheydentlijck werckt, ende dat de gene die te veel ghedroncken hebben, verſcheyden zijn van weſen. Want den dronck doet den eenen krijten, den anderē lachen; maeckt den eenē ſtom, den anderen pratende; den eenen ſtil en ſtatigh, den anderen raſende en tierende; den eenen luſtigh en vrolijck, den anderen ſlaende en vechtende. Het ſelfde heeft plaets in deſe Paſſie, dewijle even gelijck ſommige wijnen ſterck zijn, ſommige fumens ende ſchadelijck, ende die lichtelijcker in't hooft trecken als andere; alſoo zijnder oock verſcheyde ſoorten van melancholijcke humeuren, onder welcke de ſwarte gal de alder-quaetſte is, om dat hare dampen

de herſſenen alder-meeſt krencken.

De geneſinge van deſe melancholie eñ quellinge moet verſcheyden weſen, van de voorgaende, daer wy nu af-geſproken hebben. Want alſoo den ſwarten ende melancholijcken humeur de eerſte ende principaelſte oorſaeck is, ſoo moet den ſelven bequamelijck door ſyroop van appelē, violen, buglos, duyve-kervel, epithymum, ofte diergelijcke bereyt zijnde, gepurgeert werden met ſene-bladeren, ſwart-nieſ-kruyt, confectie Hamech, ofte andere, nae gelegentheyt van ſaken, ende advijs van den Medicijn, die men dan moet raet vragen. Want onſe meeningh is niet om hier te verhalen, al wat dienen kan tot geneſinge vande melancholijcke ſieckte, dewijl dat aen-gaet een ander deel der Medicijne, ende niet de *Hygieine*, die hier alleen verhandelt wert. Maer ick ſal alleen voor een principael remedie ſeggen, dat dewijl al hier de imaginatie ofte in-beeldinghe gequetſt, ende bedorven is, de ſelfde het wit is, daer men na ſchieten moet: te weten, om de ſelfde te bedriegen, eñ in alle manieren te poogen ſulcke quade gedachten uyt het hooft te ſteken, het welck vereyſcht een gaeu ende eervaren Medicijn.

Een die meende dat hy een neus had als een emmer, werde van de ſotte in-beeldinge gheneſen, als men hem groote ſtuckē oſſen lever rontom de neus hiel, ende de ſelve al of-ſnijdende hem met dē rugh van't mes vvat ſeer dede, ende het aenſicht bebloet maeckte: hy ſiende de groote ſtucken die men afgeſneden hadde, ende niet anders wetende of het vvas van ſynen neus, quam vveder tot ſyn ſinnen, ende liet ſyn malle grillen varen.

Alſoo

Alſoo oock een die hem vaſt inbeelden dat hy een ſlange in de maegh hadde, werde ghenesſen door een ſpough-dranck, daer hy af braeckte in een becken, daer te voren een ſlange in-gedaen was, ende dat men hem wijſmaeckte, dat hy die quijt gheworden was.

Voor een die meende dat hy geen hooft en hadt, liet den Doctor een hoet van loot makẽ, daer door hy klaeghde, dat het hem te ſwaer op 't hooft was, ende alſoo gewaer werde een hooft te hebben.

Een die hem voor liet ſtaen, dat hy doot was, ende overſulcx niet eten wilde, ende al eenige dagen gevaſt hadde, werde aen tafel gebracht door eenige die men in witte hemden aen een kant vande kamer liet ſitten eten, waer door hy vragende wat dat voor volck was, wert gheantwoort, dat het dooden waren, ende dat het de maniere was dat de dooden oock aten, het welck hy doen mede na-volghde.

Men ſiet dickwils dat duſdanige Melancholijcke menſchen eenige wijſe propooſtẽ ſpreken, daer ſy, geſont zynde, niet eens om gedacht ſouden hebben, Sulcx vertelt Doctor *Huarte*, in ſyn Spaenſch boecxken van't onderſoeck der verſtandẽ, van een Pagie, van wiens gheneſinge den Doctoor noch van ſyn heer, noch van de patient geen grooten danck en had. Want in ſyn raſerny konde hy met groot verſtant van regeringh, ende ander hooge ſakẽ wijſſelijck ſpreken, daer hy gheneſen zijnde den ouden knecht werde. En ick, ſeyde hy, die te voren de grootſte in-beeldinghe van de werelt hadde, ende meenden dat ick ſoo grooten heer was, dat al de Koningen myn leen-mannen waren, 'ten ſcheelden

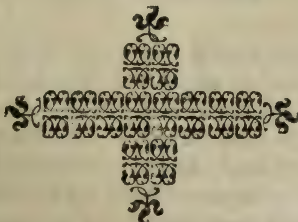
niet,al en waſt niet waer, dewijl ick my dat als waer liet voorſtaen, ende oock ſoo veel vermaecks daer in hadde, al of het waer geweeſt hadde: 't welck nu ſoo veel te erger is, my bevindende in der waerheyt een armen pagie, ende dat ick wederom ſal moeten dienen den genen, die ick duerende mijn ſieckte niet voor een lackey ſoude begeert hebben. Van diergelijcke ſpreeckt de Poëet *Horatius* in ſynen tweeden brief van't tweede boeck:

Indien ick eenigh ſoet uyt dwaesheyt mocht genieten,
Ick woude liever geck by al de werelt hieten,
Als wijs en treurigh zyn. Daer is een man geweeſt
Van wien men wonder hoort, en vreemde dingen leeſt:
Nu ſagh hy (naer het ſcheen) gedans en kamer-ſpelen,
En hoorde ſoet geluyt, en ſangh van helle kelen;
Maer ſchoon al is de man in deſe raſerij,
Noch is hy niet-te-min van quade parten vry.
Hy dede niemant quaet, en van ſyn loſſe vlagen
En konde niet een menſch met recht of reden klagen,
Wie dat hem immer ſagh, of veel ontrent hem quam
Niet een die quaet onthael of eenigh leet vernam.
Maer deſen onverlet een van de naeſte magen,
(Die in ſoo goedē vrient geen dwaesheyt wou verdragen,
Vermits het vreemt geraes hem byſter tegen was,)
Bequam een medecijn die hem de key genas.
Maer als hem dit gewoel was uyt het hooft genomen,
En dat hy wederom geſontheyt had bekomen,
Doen was de man ontſtelt, en byſter ſeer geſtoort,
En gaf ſyn naeſte bloet al menigh bitter woort.
Wat gingh de vrienden aen mijn breyn te leggen quellen,
Om juyſt nae haren ſin dit hooft te willen ſtellen?

'Ken dede niemant leet , maer was geduerigh soet ,
Nu lijd' ick oock verdriet gelijck een ander doet .
Men heeft my quaet gedaen, men heeft my niet genesen,
Ick wenste noch te zyn gelijck ick plagh te wesen ,
Ick was (hoe dattet gingh) gerust en wonder bly ,
Waerom dan wech-gejaeght myn sotte d'wepery ?
Voorwaer dat ghy bestont en zyn maer vijse-vasen ,
Wat roerdet eenigh mensch of my de sinnen rasen ?
Wat had ick doch te doen ontrent een medecijn ?
Ick heb verstants genoegh mach ick maer vrolick zijn.

Wy souden vele andere exempelen hier konnen by-brengen, oock hoe dat wy eenige *salutifera & pia fraude* genesen hebben, maer alsoo het ondienstigh soude zijn, in dien sulcke persoonen dat van haer selven hier quamente lesen , soo sullen wy't hier by laten , ende dit Capittel van de Droefheyt hier mede eyndigen.

Van



Van de Nijt.



Het III. Capittel.

ICk kome tot den Nijt, een van de slimste tochten,
Die oyt met boos vergif op onse sinnen wrochten:
Daer is niet een gebreck of 't heeft ten minsten wat
Daer op het voor het volck een gront vã onschult vat.
De lust, al isse vuyl, die kan haer rancken prijsen
Om datter soet vermaeck is uyt gewoon te rijsen;
De gelt-sucht wort gegront, ten minsten na den schijn,
Om in den ouden dagh in geen gebreck te zyn.

Maer

Maer voor de ſwarte Nijt en is niet eene reden
Waerom ſy in de borſt van yemant dient geleden:
Sy is haer eygen beul, en waer een ander lacht
Daer ſit mē dat het ſpooc vā enckel druck verſmacht.
Wel aen dan (wie ghy zijt) om deſe peſt te mijden,
Weeſt treurigh daer men treurt, en blijde met den blijden,
Ghy mooght niet een gepeys beſteden aen den nijt,
Soo ghy in eenigh deel of menſch, of Chriſten zijt.

DE Nijt is een Droefheyt, gelijck *Ariſtoteles* ſeyt, 2. *Rhet.* 10. over eenigh goet ofte gheluck, niet om dat den nijdigen ſulcx miſt, maer om dat het een ander heeft, die hy benijt. En al iſt dat het hem ſelven niet en ſchaed, dat het ſyn even-naeſten wel-gaet, ſoo en mach hy even-wel ſulcx niet verdragen. Waer uyt genoeghſaem blijckt, dat het de booſte ende ongeregelſte Paſſie van allen is, ende die noch reden, noch fondament en heeft, daer de andere noch eenige ſchijn hebben van reden, iſt niet tot volkomen ontſchuldinge, ten minſten altijt wat om te verbloemen.

Voor de Droefheyt al is ſy noch ſoo groot ende over-loopende, hebben wy geſien datter geen reden en ontbreeckt.

De Gierigheyt ſal tot haer onſchult voor-ſtellen, datter niet ellendiger, beſchaemder, eñ verachtelijcker is, als arm te zijn; datter niet fraeyer is, als middelen te hebben; dat het Geldt alles vermach, ende die het heeft, in eere ende reputatie doet houden; ende dat men ſonder het ſelfde de deught van liberaelheyt niet en kan oeffenen: In 't korte, dat de gene die geen gelt en heeft, nergens wellekom en

is,

is, ende gewesen wert daer niet te koop en is.

Voor de Eergierigheyt soude by-gebracht konnen werden, dat het is een spoor ende prickel tot deught ende vromigheyt. Ghelijck *Alexander* de Groote, noch jonck zijnde, hoorende de victorien van synen Vader *Philips* Koningh van Macedonien hem niet en plagh te verblijden, vreesende dat voor hem niet over en soude schieten, om eer ende lofte behalen: *Themisthocles* mede nam soo ter herten de vrome daden van den helt *Miltiades*, dat hy daer van dagh noch nacht rusten en konde. In't korte, de Eer-sucht kã door haer onschult seggẽ, hoe weynigh wercx datter gemaeckt wert van de gene die niet te seggen, ofte geen stem in't Capittel en hebben, ende noch haer selven noch hare vrienden en konnen vorderen.

Het soude te langh vallen in 't besonder te verhalen, wat redenen dat elcke Passie voor den dagh kan brengen, om haer onmatigheyt eẽ koleur te geven: Maer voor de Nijt en isser geen ter werelt te vindẽ, voor de selve en is geen uyt-vlucht open. Sy en kan haer in't minste niet verantwoorden, als men haer beschuldight te zijn de vuylste ende leelickste van al de Passien, voor soo vele alle d'andere komen uyt een swackheyt der Nature, maer de Nijt alleen uyt een loutere boosheyt van onsen eygen wil. Hierom ist dat vele wel bekennen, dat sy yemant haten, om dat men oock de quade haten kan. Maer niemant en bekent dat hy benijt, alsoo een vroom ende welgestelt man niemant en benijt, gelijck seer wel aengewesen wert van *Plutarchus* in syn boeck van Haet en Nijt. Het welck de oorsaeck is, dat sommige

haer

haer nijdigheyt verbloemen met den deck-mantel van indignatie, al ofse maer qualijck en namen dat eenige quade menschen te seer ghevordert wierden. Alsoo seyde by Lucianum *Timon* van Athenen, dien grooten menschen-hater niet recht uyt, dat hy hem eenigh hiel, eñ alle geselschap van menschen schoude, om niet te sien het gheluck ende voorspoet van velen: maer daerom, seyde hy, om niet te sien vele boven haer verdiensten geluckigh. Iae den aert van de nijdige is soo vreemt, schrickelijck, jae duyvels, dat hy het geluck van eē ander rekent syn ongeluck: dat hy hem selven bedroeft in de voorspoet ende blijdschap van syn even-naesten, hem verblijt in des selfs ongeluck ende tegenspoet. *Bion* siende een nijdige bedroeft, ick en weet niet, seyde hy, of u wat quaets, ofte een ander wat goets ontmoet is. Ende hem volgende *Publius*, de welcke, als hy *Mutius* een seer nijdigh mensche buyten ghewoonte bedroeft sagh, seer aerdigh seyde, Of *Mutius* heeft eenigh ongeluck ghehadt, ofte een ander wat goets. Hoe kander yet onbillicker ofte onrechtveerdiger bedacht ofte ghevonden werden, dan dat men niet en mach sien dat het eē ander wel gaet? Wat ongelijck geschiet den nijdigen van de gene, die de Fortune mede heeft?

De Nijt en siet niet aen, niet isser dat hare wreetheyt kan vermorwen, ofte hare dulligheyt tegen houden. Ghelijck wy in *Dædalus* konnen sien, de welcke in groote achtinge zijnde om eenige nieuwe wercken, die hy gevondē hadde, verhaelt by *Plinius* in het ses-en-vijftighste Capittel van syn sevende Boeck, als hy sagh dat mē *Talum* om de selve konst,

en-

ende sommige nieuwe inventien tot dẽ Hemel verhief, vvert door de Nijt soo verre wech-geruckt, dat niet tegenstaende hy syn discipel, ende susters soon was, hem van een toren wierp, gelijck *Pausanias* in *Atticis* betuyght. Dat is recht 't gene wy ghemeenlijck seggen, dat lieden van een neringh malkanderen veeltijts benijdẽ. Hier over syn de versen van *Hesiodus* wel bekent, die aldus in't Engels overgheset zyn:

A Potter emulates a Potter/
One Smith envies another/
A Begger emulates a Begger/
A singing man his brother.

Maer wat sal men seggen, datter een Keyser ghevonden is, die mede een werck-meester, om de uyt-nementheyt van syn konste, benijt heeft. Dit is den Keyser *Tiberius*. De welcke als te Roomen een fraey Konstenaer een groote galery die seer helde met aerdige wetenschap op-gerecht hadde, den man vvel beschonck, maer met eenen, ghelijck den Griecxschen History-schrijver *Dion* beschrijft, in syn 16. Boeck, uyt nijt hem de stadt uyt-joegh. Iae als de selve door hope van gratie glas dat buygen ende niet breken konde ('t welck noch hedensdaeghs onbekent is) voor den Keyser ghemaeckt hadde, is door synen last om-gebracht; ghelijck al voor *Dion* geschreven is by *Plinius* in't ses-en-twintighste Capittel van syn ses-en-dertighste Boeck. Wat sal men dan veel goets van de Nijt konnen seggen, die soo veel in haer is, de fraeye wercken,

eñ konſtẽ wech-neemt? Wat ſal mẽ veel goets konnen ſeggen van den Nijdigen, die daer lacht als een ander ſchreyt, die ſchreyt als een ander lacht? Die groeyen noch bloeyen kan, als hy ſiet dat een ander vet wort, die vet ende wel ghedaen is, als hy een ander mager ſiet? Wat Tyrannen hebben oyt meerder torment konnen bedencken? Is de Nijdige niet ſyn eygẽ beul? De Poëten verçierẽ van *Prometheus*, dat den Arent hem de lever geſtadigh af-knaeght: maer de Nijdige doet dit ſonder op-houdẽ aen ſyn ſelven. Want de Nijt verteert het merch uyt de beenderen, ſuyght, ghelijck een egel, het bloet uyt de aderen, ende maeckt dien volgende den nijdigen mager, bleyck, ende ſoo ongedaen, dat hy ſchijnt een lichaem ſonder leven te zijn, ende dat uyt het graft ghekomen is. Maer deſe plaegh en kan niet beter beſchreven werden, dan als van den Poëet *Ovidius* gedaen is 2. *Metam.* 16.

Sy is van bleecke verw, en mager aen de leden,
Haer tanden zyn begaet met duyſent vuyligheden,
Haer borſt is groen gepleckt, door uyt-geborſten gal,
En noyt en ſcheptſe vreught als uyt een droef geval.
Het ſpoock is ſonder ruſt, en noyt gewoon te ſlapen,
Maer uyt een anders druck genegen vreught te rapen,
Het is ſyn eygen leet, en voedt ſyn eygen ſmert,
Verteert ſyn innigh merch, en eet ſyn eygen hert.

Seggen wy dan niet wel te recht dat Haet eñ Nijt een quaet beeſt is? Het qualijck varen aen lichaem ende gemoet, op dat ick nu niet en ſpreke van de groote ſonde, behoort genoegh te weſen, om een

yegelijck te doen verfoeyē, ende af-keer te hebben van dees boose ende onnatuerlijcke plage.

De gene die van eē ander benijt wert, en behoeft hem geensins daer in te quellen, alsoo het ghelijck men gemeenlijck seyt, beter is benijt te werden, als beklaeght, ende de ellende alleen geen nijt en kent. Het welck seer wel by dē Comedie-schrijver *Plautus* geseyt wert *Truculento :*

Al word' ick schoon al seer benijt,
Noch ben ick des van druck bevrijt :
'Kheb liever dat het my gebeurt,
Als dat myn hert in af-gunst treurt,
Want die benijt, sit in den druck :
Maer die benijt wert, heeft geluck.

Men schrijft dat *Plato*, als hy van syne mede discipulen benijt werde, *Socratem* vraeghde, op wat maniere hy hem van de nijt soude konnen bevrijen, eñ dat *Socrates* tot antwoort gaf, Weest gelijck *Thersites.* Het welck een ongeschickt, eñ onbeschoft mensch was, ghelijck blijckt uyt het gene *Homerus* van hem verhaelt. *Diogenes* seyde tegen de gene, die by hem quam klagen over een die hem benijde, dat de beste remedie was, om den nijdigen moede te maken, eñ hem over synen vyant te wreken, altijt wel te doen, ende vromelijck in de deught voort te gaen. En die benijt wert mach hem in syn selvē verblijden; alsoo hy gewaer wert, datter by hem wat is, de nijt weerdigh. Dit verstont *Themistocles* heel wel: de welcke noch jongh zynde, seyde noch niet met allen fraeys aengerecht te hebben, alsoo hy noch van niemant benijt en werde.

Van

Van de Liefde.



Het IV. Capittel.

MAer dat ons verder treckt tot ongeruste sinnen
Is Liefde, vuyle lust, en ongeregelt minnen:
Ach waerder eenigh mensch vervalt in dit gebreck,
Daer worden metter daet de wijste lieden geck.
Haer krachten, haer verstant, haer wel gesonde leden
Die worden af-geslonst, die worden af-gereden,
'Ken weet niet, mijn vernuft, hoe menigh ongeval
Geduerigh oorspronck neemt uyt dit ellendigh mal.

Wat raet voor dese plagh? soo haest de sinnen hellen,
Om door haer slim bejagh u geest te komen quellen,
Soo dienter op gepast om dit vergiftigh kruyt
Te dempen eer het groeyt, en flux te rucken uyt.
Maer voelje door het quaet u sinnen overlasten,
Soo geeft u dan geheel tot bidden, waken, vasten;
Dit is een boose geest die nimmer oyt en vlucht,
Dan als men niet en eet, en tot den Heere sucht.

DE Liefde en is niet anders, als een begeerte ende verlangen van 't gene ofte metter daet goet is, ofte ons goet schijnt te wesen. De selfde alsse van de Reden gestiert wert, soo isse eerlijck, eñ prijsselijck: maer alsse van de Reden verlaten is, soo en isse niet anders, als een quade begeerlijckheyt; eñ wert onderscheyden na het gene daerse door gedreven wert, *Gier. Sorboli nel Ritratto d' Amore, Consid. 2. Charron au 1. livre de la Sagesse, chap. 19.* Als sulcx eer ende staet is, dan wertse Eergierigheyt genoemt: de liefde tot gelt eñ goet, is de Gierigheyt: tot vleeselijcke vvellust, is de gemeene Liefde. Siet daer drie vvielen daer veel menschen in versmoren, drie plagen eñ pesten van't gene by ons is, Geest, Lichaem, ende Goet: de vvapenen van drie hooft-vyanden van des menschen rust ende vvel-varen, de Duyvel, het Vleesch, ende de Werelt. Dese drie zijn voorvvaer de alder-gemeenste Passien, vvaerom oock den Apostel in de selfde alles verdeelt heeft. Al wat „ in de Werelt is, is begeerlijckheyt der oogen, ofte „ des vleesch, ofte op-geblasentheyt des levens. De Eergierigheyt, als geestelijcke, is eelder eñ hooger als d'ander. De vvellustige Liefde als natuerlijcker (want

(vvant ſy is oock in de beeſten, in welcke de ander niet gevonden en vverden. *Virg. 3. Georg.*

Omne adeò genus in terris hominumque ferarumque,
Et genus æquoreum, pecudes, pictæque volucres,
In furias ignemque ruunt: amor omnibus idem.)

is gemeenlijck ſlapper, eñ ſoo langh duerende niet. De Gierigheyt is de ſotſte ende arghſte van allen. Wy ſullen dit Capittel beginnen van de gene die de gemeenſte is, ende den gemeenen naem van Liefde behouden heeft.

De oude Schrijventen hebbẽ tweederhande *Venus* geſtelt, de eene *Vranie*, een dochter van den Hemel ſonder Moeder; de ander jonger, een dochter van *Iupiter* ende *Diane*, met namen πάνδημος ofte Algemeene. Wy kennen oock alſoo tvveeder-hande Liefde, kinderen van die twee Godinnen, een Hemelſche, ende een Gemeene. Van de Hemelſche Liefde wert ons in de H. Schrift gheleert. Van de Gemeene ſullen wy hier ſpreken, de welcke wederom eerlijck ende matigh is, ofte oneerlijck ende ongeregelt: De eerſte is goet, ende van God ſelve in-geſtelt, waer door wy onſen even-naeſten, ende inſonderheyt de man ſyn vrou, de vrou haren man moet lief hebben. De ander is quaet, ende maeckt haer geheel meeſter van den menſch. Soo dat niet ſonder reden *Chriſtoval de Caſtilejo* ſyn amoureuſe wercken, in't Spaens geſchreven, aldus aenvanght:

Amor dulce y poderoſo
No te puedo reſiſtir,

Y acuerdo de me rendir,
Que defender me non oso
Sin obligarme a morir.
Y pues de nuestra passion
Eres absoluto Rey,
Mi penado coraçon
Tornado ya de tu ley
Sigue tu fe y opinion.
Doy me por siervo y vasallo
De tu querer y poder. &c.

Ende niet alleen dat dese ongematighde Liefde dē Mensche tot syn slave maeckt, is daer beneffens oock schadelijck soo aē de Ziele als aē het Lichaem, ende brenght met eenen veel andere Passien, ende ongerustheyt mede. Gelijck seer wel van een Iongelingh by dē plaeysanten Comedie-schrijver *Plautus* aldus uyt-gedruckt wert *Mercatore:*

Wat is de liefde? wat de lust?
Als suchten, duchten, sonder rust;
Als groot verdriet, en kleyne vreught,
Een rechte dool-hof voor de jeught,
Een hoop, een waen, een blyde druck,
Een troost vermenght met ongeluck,
Een schoon gelaet, maer enkel schijn,
Een droef vermaeck, een soete pijn,
Een dorst die noyt gelaeft en wert,
Een voedsel voor een ydel hert,
Een hongh-raet vol enckel gal,
Een deerlick spel, een deftigh mal,
Een spoock dat niemant seggen kan;
Maer 't is genoegh ick scheyder van.

De beroemde *Apollonius Thyanaus* ghelijck *Philostratus lib. 1. cap. 20.* ende uyt hem *Ant. Verdier 2. de divers leçons 26.* beschrijft, heeft dese ongerustheyt ende ontstelheyt van de Liefde soo groot gheacht, dat hy op een sekeren tijdt gevraeght zijnde van de Koningh van Babylonien wat straffe een die op overspel met een van syn wijven betrapt was, verdient hadde; antwoorden, Hem het leven schenckende al laten beminnen, alsoo de Liefde hem metter tijt genoegh sal straffen. Den Italiaensche Poëet *Petrarcha* beschrijft de ongerustheyt, ẽ strijdende Passien van de Liefde niet qualijck:

Amor ch' incende il cor d'ardente gelo,
Di gelata paura il tien costretto,
E qual sia più fa dobbio all' intelletto,
La speranza ò il timor, la fiamma, ò il gelo.

Dewijl dan de ongeregelde Liefde dẽ oorspronck is van soo veel angst ende onrust, ende ghelijck een vvortel daer soo veel ongeregelthedẽ uyt-spruyten, soo en ist niet vreemt datse boven ander onroeringen des Gemoets met verscheyden onweder onsen Geest ende Lichaem ontstellen. Sy ist, de welcke de sinnen alsoo beroert, datse oock de alderwijste Lieden sot maeckt, soo dat men van soodanige seggen mach, 't gene *Demodocus* seyde (*Aristot. 6. Ethic. 8.*) van de Milesiers, Zijnse niet sot, sy doen ten minsten, dat de sotten doen:

Luyden die minnen,
Hebben geen sinnen.

Soo schrijft den Italiaenschen *Ariosto* van synen *Orlando*, dat die te voren wijs was, door liefde uytsinnigh vverde:

Dirò d' Orlando in un medesmo tratto,
Cosa non detta in prosa mai, ne in rima;
Che per amor venne in furor, e matto
D'huom, che si saggio era stimato prima.

De Vader van dē Keyser *Vitellius*, (gelijck *Suetonius* betuyght) anders een fraey man zynde, was soo versot op een seker meyt, dat hy met haer speecksel onder honigh gemenght, niet in't heymelijck, maer in't openbaer alle-daegh syn aderen, ende kele voor een remedie bestreeck, sonder hem eens te ontsien voor de schandt van 't volck.

Nu ghelijck dese Passie de fraeyste geesten haer verstant beneemt, ende dickwils soo verre brenght door wanhope, dat sy haer selven te kort doen: soo veroorsaecktse oock dickwils verscheydē ongesontheyt in het Lichaem. Want alsoo de amoureusen altijt dencken op de gene die sy lief hebben, ende dat haer sinnen daer gestadigh op spelen, soo trecken sy de natuerlijcke wermte van de maegh, die den kost al daer moet verteeren, na de hersenen, ende alsoo sy oock niet en slapen ende dagh noch nacht rust en hebben, soo vergaderen sy veel rauwe humeuren in't lichaem: de welcke daer nae de aderen komen te verstoppen, ende het aengesicht bleyck, bol, ende ongedaē makē. Waer van de amoureuse *Canace* klaeght by *Ovidium* met dese woorden:

Het dertel Venus kint dat is een menschen plager,
Het maeckt de wangen bleyck, de gansche leden mager,

Be-

Beneemt den ſoeten ſlaep, verhindert etens luſt,
En maeckt aen alle kant de ſinnen ongeruſt.

In ſomma die te voren wel te pas ende geſont waren, wert het bloet (gelijck *Theocritus* ſpreeckt) als van een egel uyt-geſogen, ende werden ſelve vol van ſucht ende ongeſontheyt.

Dit zijn de vruchten, die het Lichaem ende de Ziele trecken uyt ſulcke Liefde: waer van wy nu oock, tot ſpiegel van een ander ſommige exempelen ſullen verhalen.

De Poëten, die ghewent zijn onder het decſel van hare fabulen de waerheyt ende goede leeringen te verbergen, ſtellen ons voor haren grooten God *Iupiter*, die hem door de Liefde ſoo verre liet vervoeren, dat hy alle ſyn majeſteyt aen een zijde ſtellende, hem moſt veranderen in een ſatyr, ſtier, gout, ſwaen, arent, ende ſyn hemelſche gedaente in een beeſt verkleeden, om ſynen onkuyſchen luſt met een moey meysjen te boeten. Dit wert levendigh aen-geroert van den amoureuſen Poëet, 2. *Metam.* daer hy beſchrijft hoe dat *Iupiter* in de ghedaente van een ſtier by *Europa* quam:

De groote werelt-vorſt, de Vader van de Goden,
Die al wat yemant ſiet, hout onder ſyn geboden,
Om wiens bevel alleen, wanneer hy maer en wilt,
De lucht in ſtucken ſcheurt, en al het aertrijck drilt,
Hy die met blicxem ſlaet geheele Koninghrijcken,
Die loeyt gelijck een os, en wil een ſtier gelijcken,
Die ſpeelt ontrent het vee, en huppelt in het groen,
Gelijck een weeligh kalf of geyle bocken doen.

Siet wat een selsaem dinck! in eer te zyn verheven,
En aen het minne-spel de sinnen op te geven,
En wil niet t samen gaen: ten heeft oock geenen val;
Geduchtheyt is gestrengh, en liefde veel te mal.

De Koningh *Salomon*, wien God soo begaeft hadde, dat hy in de werelt was een mirakel van wijsheyt, werde soo verre door de Liefde der vrouwen verleyt, ende verviel tot sulcken onkuysheyt, dat hy seven hondert wijven, ende drie hondert bywijven hadde, ende door de selve hem oock met de grouwelijcke sonde der afgoderije verliep.

Wie isser die wat nader dit exempel insiende, ende overleggende de grove feylen ende sottigheden van de wijste der werelt begaen, niet en sal soecken God te bidden, dat hy hem wil bewaren voor het soet aen-locken van dese boose plaegh?

Wil men sien hoe dat onder de Heydenē d'aldergrootste ende verstandighste ghebeten zijn van dit fenijn, wy hebben een levend exempel in *Marcus Antonius*, een man van groot vernuft, ende rijp oordeel, als gebleken heeft by alle de vrome daden by hem uyt-gevoert, doē hy de helft vā het Roomsche rijck onder hem hadde. Maer na dat hy met de liefde van *Cleopatra* besoetelt was, werde hy licht, onachtsaem, ende onbedacht in al syn raetslagen, ende en rechtē na die tijt niet aen dat prijs waerdigh was. Want synē geest storf in hem om te gaen levē in't Lichaem van syn beminde, ende syn sinnen waren soo betoovert, dat sonder eenige schaemte ofte schande, ofte oock het perijckel, dat hy liep, te vreesen, niet en dacht ofte en sprack, als van syn *Cleo-*

Cleopatra, ghelijck *Plutarchus* dat verhaelt in de beschrijvinge van syn leven. Maer wat ende op't lest? droevigh ende beklaeghlijck voor alle beyde. Want verwonnen zijnde van *Augustus* stack hy sijn selven 'thert af, ende sy bracht haer selven met vergif om. Het exempel van *Samson*, eñ van *Hercules* is genoegh bekent. *Phillis*, *Iphis*, *Hæmon*, *Sappho*, *Biblis*, *Calluce*, *Phædra*, *Timagoras*, *Cilice*, die alle uyt oorsake van Liefde haer leven verkort hebben, sullen wy voorby gaen, om eenige exempelen te verhalen die ontrent onsen tijt geschiet zijn.

Een seker Hertogh in Italien rijdende te *Pavia* over een brugge, spranck om een vrysters wille, die hy seer lief hadde, met peert met al van boven in een diepe vvijde revier, sonder eens te ontsien de sekere doot.

Een jongh fraey François Heer amoureus van de Infante van *Mantua*, ende van haer oock bemint, aen de welcke hy door misverstant gegeven hadde een vergiftigen appel (die hem vereert was om daer mede vergeven te werden) siende dat d'Infante, die hem op-gegeten hadde op haer uytterste lagh, overvallen met doodelijcke droefheyt, eñ om vergiffenis biddende, sterf eerst in de armen van d'Infante, synen asem verstickt zijnde, ende de natuerlijcke wermt uyt-geblust, door de over groote droefheyt. Sy volghden hem terstont nae; maer het amoureus fenijn was krachtiger, ende hadt eerder syn werck ghedaen, als het ander. Een vast teycken van het dapper gewelt van dees doodelijcke Passie.

Het selfde betuygt oock de Historie van eẽ jongh Ridder, genaemt *Eurialus*, de vvelcke den Keyser

Sigis-

Sigismond in Italien volgende, werde te *Siena* verlieft op een dochter van de ſtadt, met namen *Lucretia*, begaeft met ſulcke ſchoonheyt, datſe van velen geheeten werde te tweede Venus. Deſe jonge dochter was niet minder gheſint op den ſelfden *Eurialus*, die mede uytter-maten ſchoon, ende gahard vvas. Het vier van liefde branden aen d'een ende d'ander zyde, het welck niet en konde geliſt vverden, dan met het gebruyck van de Liefde. Maer gelijck men ſiet, dat een weynigh water, daer een Smit het vier van ſyn ſmits al-te-met mede beſprenght, dient om het ſelve meerder te doen branden, in plaetſe van uyt te bluſſen: ſoo geviel het oock aẽ deſe twee gelieven. Want na de verſamelinge werde de vlamme ſoo vermeerdert, dat *Eurialus* genootſaeckt zijnde door het vertreck van den Keyſer, hem te volgen, ende een droevigh af-ſcheyt te nemen van ſyn lieve *Lucretia*, ſy ſoo grooté rou ende ſwarigheyt ſtelden, dat het ghevvelt van de droefheyt haer in weynigh uren dede ſterven: ende hy hoorende die droevige tijdinge, ſoude den ſelven vvegh gegaen hebben, ſonder de vertrooſtinghe, die hy kreegh van ſyne vrienden. Hy leefden even-wel daer nae altijt in groote droefheyt, ſonder dat men hem oyt ſagh lacchen, ofte vrolick zijn.

En om niet over de bergen te blijven, gheleden ontrent veertigh jaren, een braef ende moedigh jonghman van Gorcum ſittende by de gene die hy lange op goede hoop gevrijt hadde, ende niet konnende op haer verwerven, doorſtack ſyn ſelven in haer tegenwoordigheyt.

Eñ als of het niet genoegh en vvas, dat de Vrou-

wen

wen ons met haer lodderlijck gesicht, ende goede gratien aldus verblinden, ende van ons verstant beroofden: soo zijn sommige noch hier in verder ghetreden, haer selven over onsen vville gansch meester makende, met minne-kruyt, ende ander toverijen, ons in slavernije van haer Liefde treckende: het welck in plaetse van de Liefde, dickwils dulligheyt, ende de doot selve veroorsaeckt.

Den Keyser *Caius Caligula* is een minne-dranckxken hem van syn Vrou in-gegeven, soo qualijck bekomen, dat hy na die tijdt noyt aen geest, noch aen lichaem gesont was; maer altijt key bleef: soo dat een tovenaerster, seyt *Iosephus* 19. *Ant.* de gheheele vverelt veel verdriets aengedaen heeft.

Cornelius Gallus, ten tijde van dẽ Keyser *Augustus*, Gouverneur van Egypten vvert door diergelijck dranckxken heel rasende, ende buyten westen.

De Poëet *Lucretius* is op den selfden wegh in sulcken rasernije gerocht, dat hy syn selven doorstack.

Behalven al 't quaet dat dees minne-drancken, ende ander onbehoorlijcke middelen doen in de gene diese in-neemt: soo zijnse oock voor de Liefde gansch onnut, ende van geender kracht. *Circe* de vermaerde tovereſſe konde wel, nae het schrijven van *Homerus*, ende andere Poëten, de gesellen van *Vlysses* in verckens veranderen, maer met geene toverijen *Vlyssem* selve tot hare liefde trecken. *Medea* en hadt mede geen macht om met al haer konst eens te beletten, dat sy van *Iason* niet verlaten en werde. Een yegelijck neme dan aen de lesse, die hier over van onsen Poëet gegeven wert in't vijfde deel van't Houwelijck:

Koom

Koom segh ons of het dient de menschen aen geraden
Door wortels, selsaem kruyt, door onbekende zaden,
Of ander vreemt geheym, een flaeuwen minne-brant
Te brengen tot de kracht van haren eersten stant.
Hier op een kleyn bericht: Na vlytigh ondersoecken
En van den ouden tijt en van de nieuwe boecken,
En vvord' ick niet gevvaer dat loof of selsaem gras
Oyt oorsaeck tot begin van rechte liefde was.
Veel die in waren ernst van desen handel schrijven,
Verachten dit bejagh als klap van oude wijven:
En seggen dat het moes dat menigh vryer brout
Geen liefde baren kan, geen haet en weder-hout.
Een ander wil het kruyt dat minne kan verwecken,
Begraven in der nacht, en voor de mensche decken:
Gelijck men voor het volck van geen vergif en schrijft,
Dat kleyne kinders doot, en uyt de moeder drijft.
Wie heeft sich immermeer voor desen onderwonden
Te trecken soete min uyt dese loose vonden,
Die naer een korten tijt geen klachten heeft gedaen
Een sake vol gevaer te hebben onderstaen?
De vis die giftigh aes heeft in het lijf gesogen,
Wort naer men wilt gesoolt, en daer men wilt getogen:
Maer als men dese vangh aen gast of vrienden biet,
Soo dientse voor de mont of voor de mage niet.
Als yemant is vergift door loose minne-drancken,
Hy schijnt gemaeckt te zijn tot enckel Venus-jancken;
Maer veeltijts feylt de geest, soo dat hy niet en kan
Vervullen, daer het dient, de plichten van den man.
Al die met open keel hen geven om te drincken
Wat sotte liefde menght, wat Circe plagh te schencken,
Syn dof en sonder geest, gelijck een deusigh swijn,
Soo datse tot den buyck alleen genegen zijn.

Een van het geestigh volck die met geleerde dichten
Gingh çieren synen tijt, en in het duyster lichten,
Verviel in dvveperij om dat syn jonge vrou
Hem door een minne-dranck tot minne trecken wou.
Hier door is (soo men hout) Caligula bedorven,
Lucullus uyt-geteert, Silvanus mal gestorven,
Hier door heeft menigh wijf, al scheen de liefde groot,
Door onbedachte sucht een lieve man gedoot.
Dies isse op-gevolght dat alle goede vvetten
Haer tegen dit bedrogh met harde straffen setten;
Soo dat het jonghste recht met al den ouden tijt
Geen liefde-rancken dult, geen minne drancken lijt.
Soo stelt dan liever vast dat onder echte luyden
Een soet en heus gelaet is boven alle kruyden,
En datter niet een gras in bosch of heyden wast
Dat beter op de trou als reyne liefde past.
Het recht laet yder toe door soet en aerdigh jocken
Door minne, door gedult, malkander aen te locken;
Maer gunst te wecken op door naere spokerij
En staet geen echte volck, geen jonge lieden vry.
Wie kā een s menschē hert door kruyt of dranckē buygen?
Wie kander so te min uyt harde vvortels suygen?
Pluckt, stoot, menght onder een, al wat je mengen kont,
De beste minne-dranck dat is een heusche mont.
Philips de Grieckse vorst, vvas op een tijt bevangen
Met lust en minne-druck, met duysent herte prangen,
Niet op een groote vrou voor Prinçen op-gevoet;
Het is een slechte maeght die hem de pijne doet.
Hy dicht op haren naem, hy sent haer moye dingen,
Hy doet meest alle nacht voor hare vensters singen,
Hy sit op haer en loert by naest den ganschen dagh,
In't korte, mal genoegh, gelijck een vryer plagh.

Het hof is hem een walgh en al de groote mouwen,
Hy wil een slechte kap, hy wil een engen bouwen,
Hy prijst niet als hy plagh een vast en hoofs gelaet,
Om dat het sedigh oogh de maeghden beter staet.
Dit heeft de Koningin geweldigh seer gespeten,
Te meer, om dat het stuck was over al geweten,
Geen slaep en komt haer aē, geen honger, geē vermaeck,
Soo gansch is haer de borst geswollen van de wraeck.
En, nademael de Faem liet over al verluyden;
Dat hem de liefde quam uyt vreemde tover-kruyden,
Soo heeftse door beleyt haer saken soo gestelt,
Dat sy haer vyandin eens kreegh in haer gewelt.
De gramme Koningin met yver aen-gesteken,
Is uytter-maten graegh om haer te mogen wreken,
Sy laet haer sinnen gaen door alderhande pijn,
Die fel en boven al oock leelick mochten zijn.
Sy is te mael verwoet, en op de maeght gebeten,
En schijnt oock in gepeys haer op te sullen eten,
Sy vvrockt in haren geest, sy vraeghtet over-al
Hoe sy de jonge maeght ten vollen plagen sal.
Nu vvenstse (soo het schijnt) haer oogen uyt te plucken,
Haer ooren, haren neus, haer vvangen af te rucken,
Haer lippen met gevvelt te scheuren van den mont,
En al vvat eenighsins haer vvel en aerdigh stont.
Dan schijntse gansch het vel haer af te vvillen stroopen,
En met gesmolten loot daer op te laten droopen,
Sy vvenst haer vvel de doot, maer uyt een wreede spijt
Soo vvilse met de doot haer houden in de tijt.
By vvijlen gaetse sacht, en sonder haer te schenden,
Meynt dat het beter is haer uyt het lant te senden,
Of vvel te sluyten op in eenigh diep gebou,
Daer nimmer gulde son of mane schijnen sou.

Na

Nae menigh vvreet gepeys sy laetse voor haer setten,
En gaet in grooten ernst op haer gedaente letten,
Sy spreeckt haer bitter aen, en vraeght haer alle dingh,
Van vvaer en vviese vvas, en vvatter omme-gingh.
De maeght bericht Me-vrou met soo bequame reden,
Met soo een soet gelaet en aengename seden,
Met soo een sedigh oogh, dat op den staenden voet
De Koningin betoomt haer ongetoomde moet.
Ick sie nu vvatter zy van dese malle rancken
De narre spokery, van vijse minne-drancken,
Ick vinde (seyt de vrou) ick vinde metter daet,
Dat al de liefde-gift is enckel kinder-praet.
Ten is geen slim bedrogh, geen kunste van besweeren,
Dat u, beleefde maeght, van Prinçen doet begeeren,
Hier is geen tover-kracht, geen list of loose vont,
Al vvat de Koningh treckt, dat is u soete mont.
Hier vvas het dat de loop van hare gramschap stilde,
De maeght gingh uyt het hof, en reysde daerse vvilde,
En niemant doet haer leet, en siet nae dese saeck
Soo liet de Koningin den Koningh syn vermaeck.
Laet drancken, Jonge vrou, laet alle rancken varen,
En sooje middel soeckt om recht te mogen paren
In vast gegronde sucht, gaet beter vvegen in,
Koopt gunst met uvve gunst, en min om enckel min;
Soo doende sulje best u vveder-paer belesen,
De rechte minne-dranck dat is een eerbaer vvesen,
Een onderdanigh hert, een soet en reyn gelaet:
Geen kruyt dat in de min de min te boven gaet.

Wat sal men dan seggen van de gene die door [to]verije van ringen, caracteren, briefkens, binden [e]n nestelingh, ende andere duyvelsche middelen

de Liefde willen na haren wil trecken ? Voorwaer sy en konnen niet anders gerekent werden, als dienaers van de duyvel.

Men vint in de Kerckelijcke Historie, dat een van de voornaemste oorsaken, die Sinte *Cypriaen* tot de Christelijcke religie riep, was, dat hy seer verlieft zijnde op Sinte *Iustine* een Christene, ende geestelijcke maeght, ende niet konnende tot syn voornemen komen, ten lesten syn toevlucht nam tot de toverije, daer hy op die tijt veel mede te doen hadde, ende gebruyckte tot dien eynde eenē geest, die hy achte de grootste ende bequaemste tot dat werck te zijn: maer siende dat al het gewelt van synen geest te vergeefs was, eñ dat *Iustine* stantvastigh ende onbeweeghlijck bleef, soo oordeelde hy, dat de God die zy diende ende aenbadt, ende die haer beschermde, veel machtiger was als de zijne, ende door de gebeden van *Iustine* werden hem de oogen geopent, bekende syn misdaet, verbrande al syn tover-boeckē, ende aen-nemende het Christelijcke geloove werde daer na Bisschop van *Carthago*, een van de grootste lichten van de H. Kerck, waer voor hy oock ten lesten als martelaer gestorven is.

Maer behalvē alle de plagen, die uyt ongetoomde Liefde de Ziele ende den Geest over-komen, en gaet het Lichaem oock niet vry maer het selve wert hier door oock soo aen-getast, dat den mensche niet alleen in manieren, maer in wesen soo verandert, dat men niet en soude seggē, dat het de selfde was. Want alsoo de sinnen gestadigh loopen op de gene diese beminnen, soo vergeten sy haer selven, dencken naeulijcx om eten noch drincken, hebben

de:

des daeghs geẽ ruſt, des nachts geen ſlaep in't hooft:

Chaucer in the Knights tale:

**His ſleepe / his meat / his drinke / is him bereſt /
That leane he wareth and dry as a ſhaft. &c.**

Sy gaen dickwils heele dagen ſonder ſpreken, eñ nemen haer gedachten tot gheſelſchap. Ia werden dickvvils ſoo mager ende ſlap, dat zy het bedt moeten houden, ſoo dat van noodẽ is om den Doctoor te loopen, de welcke bevindende den Pols ras, ende het water root en vierigh, van wegen het waken, vaſten, ende de ongeſtadige ongeruſtheyt, vvaer door het bloét ende de geeſten dapper ontſteken werden, ſal oordeelẽ dat het een Binne-koortſche, ofte een andere ſieckte is, nae de teeckenen die hy in den amoureuſen patient ſal bevindẽ, ende ſullen dien volgende alle de remedien, die hy ordineert, te vergeefs weſen. Hier toe dient dan een ſubtijle wetenſchap, ende langhe eervarentheyt, ſoo men wel ſal kennen ende onderſchevdẽ deſe amoureuſe quellingh, van andere verteerende ſieckten. Het welck ſeer konſtigh in't vverck gheſtelt heeft, den grooten Prinçe der Medicijns *Hippocrates*, die van vvegẽ ſyn hooge wetenſchap door geheel Griecken-lant vermaert zijnde, ontboden werde van *Perdiccas* Koningh van Macedonien, de vvelcke aen een langhduerige ſieckte lagh, die voor de teringh ghehouden werde. *Hippocrates* by hem komende, ende neerſtelijck lettende op de nature van des Koninghs ſieckte, merckte uyt ſeker teecken, datſe quam uyt eenige ontroeringe des Gemoets: vvant

fyne pols anders flappelijck flaende, vermeerderde foo haeft als een van de by-wijven van fyn overleden Vader *Alexander*, genaemt *Phyle*, van fonderlinge fchoonheyt, ontrent fyn bedde quam. Op welcke de Koningh *Perdiccas* foo verlieft was (fonder het felve te derven aen haer ontdecken) dat hy allençxkens als fnee vergingh; foo groot vvas het ghewelt van het bedeckte vier, het welck even-wel aen de pols uyt-brack.

Hoe datje Gelt of Liefde fluyt,
Sy wil, en fal, en moeter uyt.

Hippocrates dan hebbende uyt de veranderingh van fyn wefen ende pols ontdeckt de oorfaeck van des Koninghs fieckte, heeft de remedie oock behendelijck by-gebracht. Want als hy de felve aen *Phyle* te kennen gegeven hadde, ende dat fy hem vvel ftreelden ende careffeerden, foo is de Koningh in korten tijt bekomen, ende tot fyn vorige gefontheyt herftelt.

Diergelijcke Hiftorie iffer befchreven van *Plutarchus* in het leven van *Demetrius*, die gehout hebbende fyn dochter *Stratonice* met dẽ Koningh *Seleucus*, foo gheviel het dat de voor-foon van die Koningh, genoemt *Antiochus* verliefde op defe *Stratonice* fyne Stief-moeder, een vrou van befondere fchoonheyt: jae defe Liefde gingh foo hoogh, dat hoe-wel hy fyn beft dede om de felve te over-winnen, foo bevant hy hem nochtans de flapfte, alfoo dat hy oordeelde datter geen remedie en was als alleẽ de doot, gevoelende fyn begeerte berifpelijck, ende

ende syn Passie ongeneeselijck. Op dese wanhope besluyt hy syn leven ende liefde te eyndigen door den honger, ende veynsende een ander sieckte te hebben, die hem den appetijt wech nam, werde in korte tijt heel ongedaē, eñ als uyt-geteert. *Erasistratus* een vermaert Medicijn, eñ neve van *Aristoteles*, ghehaelt zijnde om hem te ghenesen, vverde haest gewaer, dat de quellingh uyt Liefde onstont: dan hy en konde niet vveten op vvien hy verlieft was. Om daer achter te komen, bleef hy een geheelen dagh voor het bedde van den jongen Prinçe, seer naeu lettende op alle de gene, die in de kamer quamen, ende op al de veranderingen, die hy in hem voelde. Vorders ghemerckt hebbende, soo dickmaels als *Stratonice*, ofte alleen, ofte met geselschap by hem quam, hoe dat *Antiochus* veranderde in syn aengesicht, dat dan root, dan bleyck werde, hoe hy haer lodderlijck aensagh, ende dickwils in syn reden bleef steken, hoe syn pols t'elcken rasser ende hooger gingh;

Daer de schat is, is het hert,
En de hant is by de smert:
En het ooge swiert altijt,
Daer een jeughdigh herte vrijt.

Remy Belleau seyt dat het ken-teeckē van de Liefde in de borst ghedragen wert:

Les Chevaux pour les mieux cognoistre,
Bien souvent à la cuisse dextre,
Portent une marque de feu;
Et moy aussi tost, que i'ay veu

Vn amoureux, je le devine:
Car il porte à sa poictrine
Vn signal, qui paroist peu.

De Medicijn besloot uyt dese, ende andere dier-gelijcke teeckenen, dat het de Liefde van *Stratonice* was, die hem dus verre hadt doen verseylen. Ende na dat hy langh by syn selven overleyt hadde, of hy de oorsaeck van de sieckte aen den Koningh te kennen soude geven, of se niet: ten laetsten hem vertrouwende op de Vaderlijcke Liefde die hy sy-nen sone toe-droegh, ende siende dat het ander den Prinçe syn leven soude kosten, verstouten syn selven, om den Vader aen te seggen, dat het nie als Liefde was, dat synen soon quelde: maer da het sulcke Liefde vvas, die niet voldaen en kond vverden, ende over sulcx de sieckte ongeneeselijck *Seleucus* werde van dese tijdinge heel verbaest, end vraeghde na de oorsaeck vā de ongeneeselijckheyt Om dat hy, antwoorde *Erasistratus*, verlieft is o mijn huysvrou. Ey lieve, seyde de Koningh, dae ick u altijt voor soo goedē vrient gehouden hebbe soudt ghy niet willē haer aen myn soon laten trou wen, om hem van de doot te verlossen? Ghy e soudt sulcx niet vvillen doen, antwoorde hy, indie het *Stratonice* was, dien hy beminde. Och riep d Koningh, of sy het vvas! Het vvelck *Erasistratu* hoorende, ende vast vertrouwende dat de Koning sulcx seyde, niet uyt een beveynst herte, maer be laden met liefde van syn soon, aengesien de trane die hy storte: hem by de handt grijpende, seyd ront uyt: Ghy hebt heer Koningh hier in my hulpe niet van doē: ghy kont alleen, zijnde Vade

Man

Man, ende Koningh; oock Genees-meester wesen van de sieckte van uwen soon, die op *Stratonice* verlieft is. Het welck by den Vader verstaen zijnde, laet synen Raedt vergaderen, ende om synen soon te behoudē, doet hem kroonē Koningh van hoogh Asien, ende geeft hem *Stratonice* ten houwelijck.

Siet daer hoe die twee groote personagien door haren vernuftigen geest ontdeckt hebbē de verborgen quellinge van de Liefde, daer van ghenesende twee groote Prinçen.

Maer met wat remedie? haer toestande het ghebruyck van't beminde, dat is, genesende een quaet door een grooter quaet, te weten, haer radende tot bloet-schandt, ofte haer toestaende ende ordonnerende een vuyle onkuysheyt: het welck was de Ziele te doē verliesen, om het Lichaē te behouden. Maer dat was op syn Heydensch ghemedicineert: het welck niet en moet na-gevolght werden van de Christelijcke Doctoren, die tot sulcke quellingen ander remedien moeten soecken, vvaer door Gods gramschap niet verweckt en wert. Ende voorwaer hier toe is wel soo veel bequamē raet, dat het alleen soude ontbreken aen de ongehoorsaemheyt van de siecken, ende niet aen't officie van den Doctoor, dat sy niet volkomentlijck geholpen soude werden.

Het ghemeen ende principael remedie, dat niet alleen in dese Passie, maer oock in alle Sieckten voor moet gaen, is syn toevlucht tot God te nemen, als tot den opperstē Medicijn van alle kranckheyt, en wiens goetheyt, almogentheyt, ende segen behooren alle Christelijcke Medicijns, haer eñ hare remedien te beveelen: ende sulcx hare siecken in te

planten, datse van syn ghenade de meeste hulpe moeten verwachten.

Daer-beneffens moeten de gene, die aldus met amoureusheyt ghequelt zijn, voor oogen ghestelt werden, datse van haer sinnen, verstant, ende oordeel berooft zijn: ende dien volgende totter doot toe kranck.

Ende als sy hier nae beginnen te luysteren, dan konnen sy vorder gebracht werdẽ tot het gebruyck van de besondere remedien.

Maer men moet wel letten dat dese vermaningen niet ontijdigh en zijn, anders soudense lichtelijck in plaetse van verlichten meerder doen beswaren, ende den gepassioneerdẽ veel hertneckiger maken. Gelijck seer levendigh by den Comedie-schrijver *Plautus* aen-gewesen wert *Trinummo*:

Het minnen is een selsaem spel,
Het brenght de minnaer in gequel,
Het is een los een loose vont,
Het is een wesen sonder gront:
Al vvat men aen de vryers raet,
Dat dunckt de jonckers enckel quaet;
Doch vvat hun af-geraden vvert,
Daer henen vvil haer grilligh hert:
En vvat men soo een lincker biet,
Dat vvil hy doch syn leven niet;
En vvat hem niet gebeuren mach,
Daer haeckt hy nae den ganschen dagh.
Roept yemant soo een vijsen quant,
Ghevvis die vvijst hem vander hant;
En schoon hem yemant henen sent,
Hy is stracx vveder daer ontrent;

In't

In't korte 't is een vvreede pijn
In Venus-hof verdoolt te zyn.

De reden van deſe hertneckigheyt is, dat de gene die minnen, leven nae hare paſſien, ende ſulcke, gelijck *Ariſtoteles* ſeyt *10. Ethic. 10.* ſluyten voor de reden ende vermaninge haer ooren. Daerom moet de, tijt wel beſpiet werden, dat ſy beſt ghe ſint zijn, ende hooft ende ſinnen gheſtelt hebben, om goede vermaningen plaets te geven.

Wat hier ghedaen dient, en moet geenſins uytgeſtelt werden, maer in't begin by de hant ghenomen eer het quaet te diep gewortelt is. Het welck de Meeſter van de Konſte der Minnen wel leert in ſyn eerſte Boeck van de remedie der Liefde:

Geſellen hoort een woort. Wanneer u teere ſinnen
Gevoelen eerſt den brant en hellen om te minnen,
Soo vint u metter daet ontrent het weeligh kruyt,
En eer het vorder gaet ſoo roeyt den wortel uyt.
Gelooft het, diē het raeckt, met langh hier op te wachten
Soo vvort de liefde ſterck en boven uvve krachten;
Dat eerſt een beeckje was, dat wort een groote ſtroom:
Dat eerſt een tackje was, dat wort een grooten boom.
Een ſieckte die vvel eer ſtont haeſt te zijn geneſen,
Kan heden buyten raet en ſonder hope vveſen:
Een die ſyn tijt vergeeut als hy vvat goets vermach,
Sal niet bequamer zijn oock op den naeſten dagh.
Wy zijn onachtſaem volck, en ſleuren alle ſaken,
En vvillen als het dient niet aen het zeer genaken:
Daer kruypt dā evē-ſlaeg, daer kruypt de kācker voort,
Om dat het ſlim vergif niet eer en vvas geſtoort.

Voelt daerom eenigh mensch van Liefde sich bevechten,
Die zy flucx in de vveer en laet hem onder-rechten;
Maer doe het met beleyt, en eer het vinnigh quaet
De sinnen overloopt, en vast gewortelt staet.
In qualen van den geest, in sieckten van de leden
Daer vvijst de stage daet, daer leert de vaste reden
Dat yder raet behoeft, en dat te rechter tijt
Al-eer het slim bejagh tot in het herte glijt.
Daer zijnder onder u van soo verdraeyde sinnen,
Die sonder voor-beraet haer stellen om te minnen;
En als het slim fenijn is aen het hert gegaen,
Dan spreeckt men om behulp de beste vrienden aen.
Dit zijn, onwijse jeught, dit zijn verkeerde slagen,
Ghy dient van eersten aen om raet te komen vragen;
Het is van oudts geseyt, Het licht dat voren gaet
Dat geeft in alle dingh voor al de meeste baet.

Mercurialis in het vierde Boeck van de Sieckten der Vrouwen op het thiende Capittel, ende andere Medicijns raden de gene die met dē brant der Liefden ontsteken zijn, haer te onthouden in koude ende vochtige lucht: geen bont, veloers, ofte eenige heete kleederē te dragen: geen muscus, ofte ruycballen, by haer te hebben, maer liever Campher. Raden oock sober te leven, ende liever water ofte kleyn bier, als wijn te drincken, alsoo de wijn, na het seggen van den grootē Philosooph 1. *Probl.* 18. amoureus maeckt. Waer van het Spreeck-woordt komt, dat *Venus* verkout sonder *Ceres* ende *Bacchus*, dat is, dat de Liefde sonder eten ende drincken geen deegh en heeft. Het welck onsen grooten vrient Heer *Daniel Heinsius* Ridder &c. in synē Loffanck van *Bacchus* aldus uyt-gedruckt heeft:

Iäcche sonder u light Venus als gebonden,
Cupidoos vier gaet uyt, syn pijlen zijn geschonden:
Maer als ghy ons aensiet, soo zijn vvy bly van sin,
Bequaem tot soeten praet, en vyerigh in de min.
Hierom ist dat men pleeght hier voortijts op d'autaren,
Van Griecken vvijt vermaert, met Venus u te paren;
Want sonder Bacchi nat, en Ceres, uvve vrucht,
Ist met de min gedaen, tijdt Venus op de vlucht.

Ende daerom is by de oude wet-houders geordineert, dat een vrouwe die vvijn dronck, ende een die overspel dede, met gelijcke straf soude gestraft werden. *Leg. 12. Tabb. apud Halicarnass. lib. 2. Plin. 14. 19. Agell. 1. 23.* Even-wel soo laet dē vermaerden Medicijn *Gordonius* toe, dat de Amoureusen wijn mogen drincken, maer weynigh ende niet tot dat sy droncken werden. *Ovidius* steeckt in contrary gevoelen, daer hy remedie voor de Liefde geeft:

De wijn, de soete wijn is dienstigh om te minnen,
Maer neemt hem niet te veel tot ondienst van de sinnen:
Door wint soo leeft het vier, en 't brant naer onsen lust,
Maer is de wint te groot, soo wortet uyt-gebluft.

Ende hy raet verder tot remedie voor de Liefde ofte ganlsch niet droncken te drincken, ofte soo dat mē om geen swarigheyt meer en dencke. Welcken raet een Poëet die soo naeu niet en siet, lichtelijck toe te geven is: maer soo licht niet den Platonischen Philosooph *Marsilius Ficinus*, de vvelcke over het Banquet van *Plato* raet geeft voor de Liefde, hem al-te-met droncken te drincken om nieu bloet

bloet, ende nieuwe geesten te maken, in plaetse van het bloet ende de geesten, die door het verlieven besmet zijn.

Desen raet en is niet alleen quaet, maer oock Godloos, leerende de eene soute door d'ander ghenesen, ende dat tot schade van de gesontheyt. Behalven dat de bloedt-schande van *Loth* den selven volkomentlijck overtuyght van onwaerheyt. Men sal dan de soberheyt voor een beter remedie aennemen, hem van alle heeten ende ghekruyde spijse wachten; weynigh vleesch, eyeren, ende 't gene veel voedsel geeft ofte winden maeckt, maer liever salaet, verkoelende kruyden, ende spijse van weynigh voedsel ghebruycken.

Ende dit is een van de drie remedien, die *Crates* gaf aen de gene, die met Liefde te seer gequelt waren, te weten den Honger, de Tijt, ende de Strop. Want gelijck gasten, ende brassen het voornaemste voedsel is van de Liefde, soo is haer remedie den honger, het vasten: ende de soberheyt. Indien dat niet en helpt, soo sal de tijt het allencxkens slijten, vviens manier is alles te matigen, veranderen, ende te doen vergeten. Eñ by aldien oock dese remedie geen baet by en brenght, dat men dan tot den Strop kome, dat is, dat dẽ amoureusen hem uyt mistroostigheyt verhange. Wy vervloecken desen lesten raet, als geheel strijdende tegen het Christelijcke geloove: hoe wel hy dickwils van dese rampsalige in't vverck ghestelt vvert.

Ian de Vigo Chirurgijn van de Paus *Iulius* de tweede neemt den dreck van de gene daer yemant op verlieft is, ende brant die, seggende dat dien reuck

den

den amoureusen seer goet is, om de Liefde te vergeten. Maer dese vijgen schijnen ghekomen te zijn uyt dẽ vvinckel van de Meesters, die by *Aristophanem* σκατοφάγοι, dat is, Stront-eters ghenaemt vvorden. *Albertus Magnus*, ende *Cardanus* prijsen hier toe verscheyde ghesteenten. Sommige het bloet van de gene, die bemint wert: het vvelck vvy lesen in't werck ghestelt te zijn van den Keyser *Marcus Aurelius*, om wech te nemen de ongetoomde Liefde, die syn huysvrou *Faustina* een seker schermer toe-droegh, door raet van de Chaldeers. Dese raden den Keyser, dat hy den schermer in't heymelijck soude laten door-steken, ende *Faustina* van syn bloet laten drincken den selfden nacht als hy by haer slapen soude. Het vvelck vvel na haer seggen uyt-viel: maer van dat by-slapen is ghekomen *Antoninus Commodus*, een van de bloet-dorstighste ende vvreetste Keysers van Roomen: die hem altijt onder de schermers begaf, ende meer den schermer geleeck, als den vromen Keyser *Aurelius*, die dat quaet alleen aen syn vader-lant dede, dat hy *Commodus* voort-gebracht heeft. *Auson.*

Hoc solum patriæ, quod genuit, nocuit.

Voor een van de beste remedien wert gheraden Ledigheyt te schouwen, het vvelck het oorkussen van de Liefde is. Daerom sullen de amoureusen haer altijt besigh houdẽ met het een ofte het ander te doen na haer beroep ende gelegentheyt. Welcke lesse oock ghegeven wert van den meer-gemelten Meester der Liefden *1. de remed. amor.*

Al

Al vvie door liefde quelt, en vvenst te zyn genesen,
Die moet in staegh bedrijf en nimmer ledigh vvesen;
Door leuy te zyn soo vvast het vveeligh Venus-kint,
En daerom is het vvicht hier vvonder toe gesint.
Vraeght yemant hoe het komt, dat na een dertel mallen
Veel menschen menighmael, in vuyle lusten vallen?
De reden is bekent: om datse ledigh zijn;
Want dat is aen den geest een vvonder boos fenijn.
In dien het vvater staet, soo moet het stracx bederven,
En ionckheyt sonder vverck die sal het licht verkerven;
Het yser roest terstont indien het maer en rust,
En vvie daer ledigh is die valt in vuyle lust.

Hierom seggen de Poëten dat *Cupido* noyt en heeft konnen overvvinnen, ofte doen verlieven *Vesta*, *Pallas*, ende *Diana*, daer hy alle d'ander Goden ende Godinnen meester gheworden was: willende ons met die fabule leeren, dat de gene, die haer vermaeck hebben in de jacht, studie, huys-houdinge, het liefkoosen niet onderworpen en zijn.

Daer zijn even-vvel eenige oeffeningen, die seer schadelijck zijn, als het lesen van amoureuse ende ongeschickte boecken, het musijck-singen ende spelen op instrumenten. Noch erger zijn de Comedien, bancketten, ende het danssen: Want soodanige oeffeninghe en opent ende verheught niet alleen het herte, maer oock het geheele lichaem, vvaer door de liefde, gelijck als door een geopende venster, lichtelijck in-gelaten wert. Ende 't gene in sulck geselschap het gevaerlijckste is, dat is het mallen ende soenen: waerom onse maeghden qualijck seggen, dat het soenen maer een af-vegen is,

ende met de Herderinne van *Theocritus*, dat een ſoentjen niet om het lijf en heeft: vvant door ſoenē ende mallen vverdenſe aen beyde zijden gaende ghemaeckt, ende komen lichtelijck verder. De Italianen ſeggen, ***Donna baſciata, Meza chiavata***; ende de Poëet in ſyn Spiegel,

Een vvijngaert dichte by de ſtadt,
Een boom met fruyten aen de padt,
Een ſlot dat op de grenſen ſtaet,
Een vvijf dat veel laveyen gaet,
Een ſchoone, jonge, vlugge maeght,
Gekuſt, geleckt, geſtreelt, gevraeght,
Syn dingen die een handigh man
Met toeſien niet bevvaren kan.

De Keyſer *Claudius*, als *Suetonius* betuyght, werde door het recht dat hy hadde om *Agrippina* ſyn broeders dochter te kuſſen, verweckt tot een bloedtſchandigh houwelijck.

Die dan ſyn ſelven geen ſlave van *Cupido* vvil maken, moet ſulck gheſelſchap, ende diergelijck gebaer ſchouvven. Daerom en woude *Alexander* de Groote, als hy *Darium* den Koningh van Perſien overwonnen hadde, ſyn vrouw ende dochters niet eens onder ſyn oogen laten komen, om door hare ſchoonheyt niet verleyt te werdē. *Prop.* 2. Eleg. 12.

——— *Oculi ſunt in amore duces.*

Hier toe hooren oock eenige amoureuſe ende lichtveerdighe ſchilderijen, die mede lichtelijck tot onkuysheyt verwecken: vvaer van in *Eunucho Terentij* een notabel exempel is.

Avicen-

Avicenna, Gordonius, Arculanus, Villanova, ende andere Medicijns raden, de gene die te seer op yemant verlieft is, tot de Liefde van een ander te trecken, ende hem een nieuwe vryster te geven, door welckers vriendelijckheyt hy allencxkens vervreêt mochte werden, ende van die weder tot een derde, ende soo al voort, om de Liefde teenemael te verdeelen, tot dat hy het vryen geheel moede vvert, ende hem vry gevrijt heeft: geloovende met *Aristoteles*, dat de gene die veel vrienden hebben, geene en hebben, ende alsoo die vele vrysters hebben, op geene sullen versotten. Maer of desen raet wel somtijts ten besten luckt, soo en is hy even-wel niet sonder perijckel. Want ghelijck de ghewoonte de tweede nature is, soo is te vreesē dat de Liefde door dese middel niet altijt verdeelt, ende soo vermindert, maer oock altemet verdubbelt eñ vermeerdert mochte werden. Want dese amoureuse gewoonte, eens vast in de herssenen gheprent zijnde, sal den amoureusen gestadigh op syn plat doen vallē, ende syn sinnen soo wel hier, als daer vast maken.

Paris by dē Françoischen Schrijver *Honorée Durfé* in syn *Astrée* ofte Herdersche-Vryagie konde heel aerdigh met alle winden waeyen, ende soo vryen dat hy altijt vrijende bleef, ende niet lichtelijck van liefde mal en werde. Maer den amoureusen Poëet schenē al de vrysters bequaem om van hem bemint te werden, in elcke seyt hy *2. Amor. 4.* een oorsaeck van Liefde te vinden: ende *2. Amor. 10.* klaeght hy synen vrient, dat hy op eenen tijt op twee vrysters even versot is.

Is vorders dienstigh voor de gene, die op yemant

te

te ſeer verlieft zijn, dat ſy haer ſelven dickwils voor oogen ſtellen, al de fouten ende ghebreken van de gene dieſe beminnen, ende geſtadigh overdencken al 'tgene haer misſtaet. Het welck van den Genees-meeſter der Liefde oock niet over-geſlagen en is, *1. de remed. Amor.* daer hy ghebruyckt deſe verſſen:

In dien ghy vvilt den geeſt van u geminde keeren,
Leert hier hoe datje meught de ſinnen over-heeren:
Siet datje veel bedenckt, en u voor oogen ſtelt,
Hoe datſe menighmael u dapper heeft gequelt,
Hoe datſe rancken heeft en vvonder ſlimme grepen,
En datſe met bedrogh u dickmael heeft genepen;
In't korte paſter op dat ghy veel overgaet
Al dat aen haer gebreeckt, en dat haer qualick ſtaet.

Men ſal oock overdencken dat het niet al vyolen en zijn, dieder ruycken; ende dat dickwils onder een ſchoon aengeſicht wel een vuyl ende ongeſont lichaem gedragen wert: oock dat men voor ſeer fraey acht, dickwils niet anders en is als vuyligheyt ende blancketſel. Waer toe dienē kan het exempel van eē jonge dochter van Alexandrien, met namen *Hypatia*, de welcke ſoo gheleert was datſe openbare leſſen dede. Het gebeurde, dat een jongh ſtudent door haer uyt-nement verſtant en̄ ſchoonheyt ſeer op haer verliefde, ende haer tot ſynē wil verſochte: dien ſy de vuyle ende beſoetelde doecken van haer ſtonden toonende, ſeyde, Siet daer't gene ghy ſoo bemint; ende maeckten hem alſoo een af-keer van 't gene hy na-gheloopen hadde. *Ovid. 2. de rem. Amoris:*

Ille quod obscænas in aperto corpore partes
Viderat, in cursu qui fuit, hæsit amor. &c.

Raymundus Lullus, een seer geleert ende vermaert Spaengjaert, van een dochter daer hy seer op versot was, dagh gheset zijnde, quam met groote begeerte na haer toe loopen. Maer by haer komende, toonde sy hem haer slincker borst, die geheel van de Cancker opghegeten vvas, waer door synen brant terstont verkoelde, ende nam daer van oorsaeck, om in de Medicine te gaen studeren, 't welck hem soo wel gheluckte, dat hy remedie vant, om dat schrickelijck accident te genesen.

Nu om te besluyten; gelijck door de onkuysche Liefde huysgesinnẽ, steden, eñ landen het onderste boven geworpen zijn, als te sien is aen *Tarquinius* den sesten ende laetsten Koningh van Romen, het in-nemen van Troien, het verwoesten van Spaengjen door de Moren, het vermoorden op eenen avont van al de Françoisen in Sicilien, ende diergelijcke, daer de Historien vol van zijn: soo siet men aen d'ander sijde wat goet ende vordeel dat het aen *Alexander* de Groote dede, dat hy de eerbaerheyt bewaerde van de huysvrou ende dochters van den Koningh *Darius*, die syn gevangenen waren, als te lesen is by *Quintus Curtius* in syn Historie, eñ *Plutarchus* in't leven van *Alexander*; oock mede hoe dat *Scipio* al de herten van de Spaengjaerden wan, met dat hy een schoone Ioffrou ongeschent haren Bruydegom t'huys sant, gelijck den selfden *Plutarchus* mede in't leven van *Scipio*, als oock *Livius*, ende *Florus* in haer Historien beschrijven. Het selfde

de dede *Pompeius*: oock *Totilas* Koningh der Gotthen, als hy *Cuma* in-nam, gelijck by *Sigonium* te sien is, in syn 19. Boeck van't Westen-rijck. *Selim* den wreeden Turckschen Keyser, die Vader ende Broeders om doen brengen heeft, wert even-wel over dese deught ghepresen van den Spaenschen Schrijver *Illascas* in het leven van *Leo 10.* Den grooten Capiteyn (gelijck hy in't eerste als hy in Italien quam, van de grootsche Spaengjaerts ghenoemt werde, ende daer na dien naem met het innemen van het Koninghrijck van Napels wel verdient heeft) was mede soo vroom ende eerlijck, dat hy niet en wilde waer-nemẽ de goede gelegentheyt die hem voor-quam van eẽ quade vader maer arm edel-man, hẽ presenteerende twee syne dochters van sonderlinge schoonheyt, meenende daer door hem selven uyt den noot te helpen. Maer de groote Capiteyn holp hem, ende hylickte die twee Ioffrouwen aen twee Edel-lieden, meer sorge dragende voor haer eere, als de eygen Vader: gelijck blijckt uyt het 7. Capittel van de Chronijck, die in Spaensch van hem beschreven is; welcke daet hem by een yegelijck eenen grooten ende goeden naem maeckten; ende was hem sonderlingh vordelijck tot syn aenslagen. In Spaengjaerts, Italianen, ende ander natien, die vvat heet van naturen zijn, is dit wat te verwonderen. Maer onse Nederlandtsche natie heeft dese deught meest van haren in-geboren aert, ende wert derhalven by alle volckeren over hare eerbaerheyt geroemt. Gelijck onlanghs oock van de geestelijcke maeghden in Brabant ghedaen heeft den Cardinael *Bentivoglio*, *Nuntius* van den
 Paus

Paus aldaer, in ſyn Italiaenſch vertoogh dat hy van de Nederlanden aen ſyn H. doet. Daerom iſt ons ſoo veel te ſchandelijcker, ende ſchadelijcker als wy ons van de Minne-ſucht laten over-winnen.

Van de Eer-gierigheyt.



Het V. Capittel.

D Aer is een ander plaegh om onluſt in te voeren,
Die komt wanneer de menſch op eer begint te loeren
Op ſtaet-ſucht is geſet; vvant dan iſt dat de geeſt
Voor ick en vveet niet vvat, voor alle dingen vreeſt.

Si

Siet daer een staegh gequel; de vvooningh van de sterren
Die heeft men even selfs die heeft men sien vervverren
By dit onrustigh spoock, soo datter twist ontstont
Ter plaetsen daer men noyt als soete vreed' en vont.
Wel om dit grilligh bloet uyt onsen geest te drijven,
Soo dient een yder mensch in syn gemoet te schrijven
Dat God van alle tijt vervvaende sinnen haet,
En trotse lieden straft, en met den donder slaet.
Wie dan met synen God in vrede soeckt te wesen,
Moet als een stage les dit aen syn herte lesen:
Ey vvaerom dus gepooght tot eer en hoogen lof?
Wy zyn (hoe groot wy zyn) maer aerd' en enckel stof.

DE Eer-gierigheyt, de vvelcke niet anders en is als een groote liefde ende begeerte van eere eñ staet, stort haer lichtelijck in de fraeyste geesten, ende kan seer qualijck uyt de selve ghetrocken werden. Het is wel dat men oordeelt, dat wy het gene goet is, behooren te om-helsen: maer vvy stellen de eere boven alle goet, ende daerom loopen wy se met alle gewelt na. Den Eer-gierigen is altijdt ongerust, hy pijnight hem selven gestadigh met hope, begeerte, ende sorghvuldigheyt: hy wil allesins de eerste zijn, ende en kijckt nimmermeer achter hem om, maer altijt voor uyt na de gene, die hem voor gaen, ende meerder zijn: ende het is hem grooter herdriet, datter een voor hem gaet, als het hem vreught is dattet hondert achter hem komen. Het welck den eer-suchtigen *Iulius Cæsar* wel betoont heeft, als hy tegen syn volck, 'twelck al lacchende vraeghden of in seker kleyn Dorpken, daer sy door reysden, oock vvel gheloop om staet ende officie

 was,

was, antwoorden, dat hy in die plaetse liever de eerste was, als te Roomen de tweede. Syn begeerlijckheyt is volbracht, maer hoe eñ met wat ende? Nae dat hy door de doot van veel duysenden, ende met duysent perijckelen van syn eygen leven, dat hy selve in Spaengjen eens met syn eygen handen meende te verkorten, ten lesten naeulijcx meester geworden zijnde, werde in den vollen raet van syn vertroude vrienden met drie-en-twintigh steken om-gebracht, te neder vallende voor het beelt van *Pompeius*, dien hy te vore ter doot vervolght hadde.

Dese Eer-gierigheyt, eñ begeerte om altijt meerder te zijn heeft voor eenige jaren den manhaftigen helt de *Mareschal de Biron* op een schavot gebracht, ende daer belet door een slagh van een Borgoignon (gelijck hem voorseyt was) dat hy geen souvereyn en werde, daer hy nae trachte. Stellende alsoo syn leven ende groote staten in perijckel, om yet dat heel los ende onseker was. Hier toe en past niet qualijck het gene dẽ Koningh *Philippus* van Macedonien ghebeurde van dẽ Philosooph *Diogenes*. De welcke komende in't Koninghs leger voor de stadt *Cheronea*, vverde van de Soldaten aen-getast, ende voor *Philippus* ghebracht: die een onbekent man siende, riep verstoort, O ghy Verspieder! Waer op *Diogenes* seyde, Voorwaer een verspieder: want ick kom hier om u sottigheyt te sien, die niet te vreden zijnde met het Koninghrijck van Macedonien, na andere staende, u selvẽ in perijckel werpt, om u rijck ende leven te verliesen. De Koningh verwondert zijnde over syn vry spreken, liet hem los gaen. Ende misschien door dese vrye berispinge

ver-

verbetert zijnde, seyde eens, als hy in't zant, daer hy in-gevallen was, sagh de groote van syn lichaem: „O vvat mogen vvy de geheele vverelt begeeren, „ daer wy maer soo kleynen plaets aerde van natu- „ ren van doen en hebben! 'T welck syn sone *Alexander* de Groote niet wel en bedacht, als hy schreyde, doen de Philosooph *Anaxagoras* leerde, datter ontallijcke werelden waren, om dat hy noch van geen een meester en was.

De Eer-gierigheyt is van soo grootē kracht, datse alle ander Passien te boven gaet, ende overwint, selfs oock de Liefde, de welcke het nochtans naeulijcx kamp wil geven. Gelijck vvy sien in *Alexander, Scipio, Pompeius*, ende soo veel andere, als in't laetste van't voorgaende Capittel geseyt is, de welcke met eē groote standvastigheyt ende kloeckmoedigheyt haer onthouden hebbē van d'alderschoonste Vrouwen die in haer macht waren, die anders van Eergierigheyt branden, ja dese victorie over de Liefde dienden haer tot de Eer-gierigheyt, (*Nihil domi impudicum, nisi dominationi expediret*. Tacit. *de Agrippinâ.*) voornamelijck *Iulius Cæsar.* Want daer is noyt yemant meer genegen geweest tot de amoureusheyt, even-wel hadt de Eer-gierigheyt in hem altijt de overhant, soo dat de wel-lust hem niet een ure dede verliesen die hy besteden konde tot sijn vergrootingh. Wy sien aen d'ander zijde dat in *Marcus Antonius*, ende andere de kracht van de Liefde alle beleyt ende sorghvuldigheyt wech-genomen heeft. Maer als dese twee Passien in twee gelijcke schalen geleyt waren, men soude sien dat de Eer-gierigheyt de swaerste soude wesen. De Liefde kan versadight,

ende door verscheyden remedien genesen werden: maer de Eer-gierigheyt is nimmermeer te versadigen, jae sy vermeerdert door het verkrijgen ende bekomẽ van 't gene, daerse eerst om gewenst heeft, ende daer en is geen remedie om de selfde uyt te blussen, zijnde gansch gewickelt selve in de Ziele ende reden. Sy en overwint oock de Liefde niet alleen nopende de gerustheyt eñ gesontheyt (want glorieusheyt ende rust zijn dingẽ die niet te samen en konnen woonen) maer oock het leven selve, gelijck *Agrippina* de moeder vã *Nero* betoont heeft, de welcke, gelijck *Tacitus* verhaelt, ondersoeckende ende vernemende by de Chaldeers dat harẽ soon Keyser soude werden, maer dat het haer het leven soude kosten, antwoorde met de rechte woorden van de Eer-gierigheyt, ***Laet hy my doot slaen, als hy maer Keyser is.***

Voorders doet de Eer-gierigheyt ghevvelt op de Wetten, eñ de Conscientie selve, seggende de Leermeesters van de Eer-gierigheyt, dat mẽ altijt eñ in alle dingen de Wetten moet gehoorsamẽ, behalven in het stuck van regeringe; als zijnde soo leckeren beetjen, dat het wel de pijne waert is, daerom sijnen vasten te breken. *Cæsar* plagh dickwils in de mont te hebben, de verssen van *Euripides*, verhaelt ende vertaelt by *Cicero* in't eerste Boeck van de Officien:

Nam si violandum est ius, regnandi gratia
Violandum est, cæteris rebus pietatem colas.

Sy veracht ende verwerpt het respect ende de reverentie van religie, als ghetuygen *Hieroboam*, *Mahomet*, ende alle Hooft-ketters, die liever ghe-

weeft zijn meefters ende voor-gangers met duyfent ongeregeltheden van valsheyt ende leugenen, als difcipels van de waerheyt. Daerom feyt dẽ Apoftel dat de gene die haer van defe Paffie laten vervoerẽ, fchip-breucke lijden, eñ haer van't Geloove fcheyden, ende in verfcheyden ftraffen verwerpen.

In fomma, fy neemt wech, de eygen wetten van de Nature. Van daer is gekomen het vermoorden van ouders, kinderen, broeders; gelijck ghetuygen *Abfolon*, *Abimelech*, *Athalia*, *Romulus*, *Sey* Koningh van Perffen, *Selim*, *Soliman*, ende meeft alle de Turckfche Keyfers. *Carel* de achtfte Koningh van Vrancrijck had een eenigh kint, dat heel jongh fterf; tot blijdfchap, feggen de Hiftori-fchrijvers, van de Vader, om dat hy vreefde dat het hem te gaeu wefen foude. Eñ hy felve was van fyn Vader *Lodewijck* den elfden in geenderhande faken op-getrocken; om dat hy geen party aen fyn Soon hebben foude, gelijck hy aẽ fyn Vader *Carel* de fevende geweeft hadde. Soo dat wy fien, datter niet en is dat het gewelt van de Eer-gierigheyt kan weder-ftaen.

Men fiet hoe defe Paffie, die haer in de werelt 'aldereerfte in-gedrongen heeft, God mishaeght, en de groote ende fware ftraffe die hy altijt over den hoveerdigen gedaen heeft.

De quade Engelen, om dat fy haer wouden verelijcken met God haren Schepper, ende haer te oogh verheffen, vielen in't diepfte van den afront der hellen, fonder hope van ghenade ofte armhertigheyt: dewijl fy door haer eygen boofheyt ende bedorven vvil alleen, vervallen zijn tot so fchrickelijcke foute eñ ondanckbaerheyt. Soo

is oock *Adam* onse eerste Vader, van dese rampsalige Eer-gierigheyt ghebracht zijnde tot de begeerte om God gelijck te zijn, ten rechten gestraft van sijne vermetenheyt eñ leelijcke ondanckbaerheyt, soo seer vernedert als hy hem verhoogẽ woude, ende ontbloot van alle heerlijckheyt, gaven des geests ende des lichaems, daer hem de Schepper soo rijckelijck mede versien hadde. Na het exempel van *Adam* zijn alle ander menschen, Koningen, Prinçen, ende andere op-geblasene die al te hoogh gevlogen hebben, in't leste neder-gestort, eñ ellendighlijck om-gekomen. Den grootsen ende Eergierigen *Goliath*, die God braveerde: *Sennacherib*, *Holophernes*, die verblint zijnde van hoverdie tegen God op-stonden: *Ozias*, die niet te vrede zijnde met den Koninghlijcken staet wilde oock door Eer-gierigheyt over-priester zijn: *Aman*, om dat hy hem liet aen-bidden: *Herodes*, om dat hy hadt toe-gelaten dat het pluym-strijckende volck hem soo veel eere bevvees als aen God: ende onder de Keysers eenen *Caligula*, eenen *Domitianus*, eenen *Heliogabalus*; de welcke niet willende gherekent zijn onder de sterffelijcke menschen, haer selven hebben altaren doen bouwen, beelden op-rechten, gebeden uyt-storten, jae onder het getal der Goden stellen: dese alle, segh ick, zijn schandelijck omgekomen, ende met schande ende ellende aen haer ende gherocht.

En voorwaer de Poëten, die onder de wolcken van haer verçieringen ende fabulen de waerheyt plegen te bedecken, ontdecken ons genoegh welck het ende zy, ende den ellendigen om-loop van de eer-

eer-gierigen. Soo ſeggen ſy, dat *Phaethon* met den blicxem geſlagẽ is, om dat hy ſoo hoveerdigh was, dat hy dorſt beſtaen wagen en paerden van de Son te voeren: luttel denckende om de goede vermaninge, die *Phœbus* ſijn Vader hem gegeven hadde.

Het ſelve is ons voor-gebeelt, door den val van *Icarus* de ſone vã *Dedalus*, die om dat hy al te hoogh wou vliegen, inde zee gevallen is. Welck ongeluck van dẽ Poëet *Ovidius* beſchreven is *8. Metam. 3.*

Soo haeſt de jongelingh een weynigh heeft gevlogen,
Is hy tot aen de ſon en hooger op-getogen:
Hy kreeg eẽ moedigh hert, hy maeckt een ſnelle vlucht,
Het docht hem wonder moey te ſweven in de lucht.
Hy liet ſyn vader daer (die vvou geen ſonne raken)
Hy dacht in ſyn gemoet, hy vvoudet beter maken:
Hy ſiet dat helder licht, en 't ſtont hem wonder aen,
Hy vvou, indien hy mocht, tot inden hemel gaen.
Maer als de gulde Son ſyn vleugels quam beſchijnen,
Soo ſmolt het looſe was, ſyn veeren die verdwijnen,
En hy is ſonder hulp, ſyn leden worden bloot;
Daer is van ſtonden aen de vlieger inden noot.
Hy roept tot ſyn behulp de vleugels vande vvinden,
Maer daer en is geen trooſt in ſyn verdriet te vinden.
Ach t'wijl hy neder viel, en om ſyn vader riep,
Soo lagh hy metter daet te midden in het diep.
Daer liet de jongelingh ſyn onverſichtigh leven,
En daer is maer alleen de blote naem gebleven,
De naem van Icarus, die nam het vvater aen:
Sie daer een droef beſluyt van onbedachte vvaen.

De Poëten, ſegh ick, hebben ons door ſodanige verçierde hiſtorien willen leerẽ, dat de uyt-komſt

ende het eynde vande eer-gierige altijt ellendigh is, ende dat God den hoveerdigen niet en kan verdragen, sonder hem strengelijck op d'een ofte d'ander manier te straffen, ja sonder hem te slaen met sieckten ende kranckheden, den Doctoren gansch onbekent, ende tegen de vvelcken alle remedien van de Medicijne krachteloos eñ onnut zijn. Alsoo kreegh de Koningh *Ozias* een ongeneeselijcke laserije, *Antiochus Epiphanes* een onsienlijcke quetsure, ende *Herodes* de luys-sieckte. In onsen tijdt is mede gebeurt, dat groote Princen en Heeren verteert ende op-gegetẽ zijn van vreemde ende onbekende quellingen, die nae geen medicamenten woude luysteren, om dat d'oorsaken van de selfde niet gewoonlijck, maer boven naturen waren.

Iae oock sonder dese straffe, zyn de eer-gierige in ghestadige bekommeringh om van hooger tot hooger te komen, sonder dagh ofte nacht te konnen gerust zijn, het welck haer dickwils swackheyt van de maegh, eñ ander qualijckheyt veroorsaeckt: ende niet komende tot haer voor-nemen, vervallen in droefheyt, ende swaermoedige sieckten: jae de rasernije ende de doot selfs.

Willen wy dan ons lichaem, eñ gemoet in rusten houden, soo laet ons dencken, dat de Deught geen grooter ofte heerlijcker tonneel en behoeft, om haer te laten sien, als ons eygen conscientie. Hoe de Son hooger is, hoe se minder schaduwe maeckt, hoe de Deught grooter is, hoe st minder glorie soeckt, die de schaduwe gelijck is, de welcke volght de gene, die haer vlieden, ende vliet de gene die haer nae-loopen: dat men hier in de werelt komt

Epic-

(*Epictet. Ench. c. 22.*) gelijck een Comedie, daermen niet en ſpeelt de perſonagie die men wil, maer men let alleen om die wel te ſpelen, die ons gegeven is: ofte gelijck in een maeltijt, daer men eet de ſpijſe, die voor-geſet vvert, ſonder aen't ander ende van de tafel te reycken, ofte de ſchotelen uyt de tafel-dienders handen te trecken. Als ons eenigh ampt t'huys komt, daer wy toe bequaem zijn, laet ons dat met ſedigheyt aen-nemen, ende vromelijck bedienen, denckende dat God ons daer op de wacht geſtelt heeft, op dat andere onder onſe ſorge ſouden mogen ruſten: ende laet ons anders geen loon van onſen arbeyt ſoecken, als een conſcientie van wel gedaen te hebbẽ, beter achtende dat het getuygenis daer van geprent zy inde herten van ons mede-borgers, als in eenige openbare vvercken. In't korte, laet het ons daer voor houden, dat de Deught haer ſelven loon genoegh is, ende dat ſy daer buyten geen loon ſoude konnen bekomen, dat haer weerdigh was. Groote ſtaten te vveygeren, ende te miſprijſen, en is ſoo grootẽ noch ſoo ſwarẽ ſaeck niet: maer te ſeer begeren, ende de grootsheyt te veel toe te geven, komt uyt een qualick-gheſtelt gemoet. Die ſyn ſelven lief heeft, ende vvel oordeelt, hout ſich te vreden met een matige ghelegentheyt, in de vvelcke de meeſte gheruſtheyt te vinden is. *Otanes* een van de ſeven die recht hadden tot de hooge-heerlijckheyt van Perſien, liet ſyn recht aen ſyn mede-broeders over, behoudens dat hy ende de ſynen ſouden leven in dat Rijck buyten alle ſubjectie, als alleen van d'oude vvetten, onverduldigh om over andere te heerſchen, ende om van andere ghe-

gheeerst te werden. *Frederick* Hertogh van Saxen, werde het Keyser-rijck van de Keur-vorsten aengeboden; het welck hy weygerden aen te nemen, ende bracht soo veel te weegh, dat het quam op *Carel*, doen Koningh van Spaengjen, ghefeyt *Carel* de vijfde, die het selfde Keyser-rijck mede daer na noch by syn leven ende niet seer oudt zijnde overgaf aen syn broeder *Ferdinand*, ende syn ander rijcken aen synen soon *Philips* de tweede, ende ginck alsoo ontslagen van alle moeyten op syn rust leven. *Diocletiaen* liet het Keyser-rijck varen, om op syn gemack te leven, *Celestijn* het Pausdom, (hoe-wel de Italiaensche Poëet *Dantes* van hem seyt *Canto. 3.* dat hy in de hel sagh,

——— L'ombra di colui,
Che fece per viltat' el gran rifiuto.)

ende andere hebben andere staten verlaten, siende dat de grootste eere dickwils de grootste onrust ende moeyte is mede-brengende.

CICERO III. Tusc.

De contemnendo honore, multi inhonorati proferuntur: & quidam propter idipsum honoratiores, eorumqu[e] qui privatum otium negotiis publicis antetulerunt nominatim laudatur vita. Nec siletur illud potentissimi regis Anapæsticum, qui laudat senem, & fortunatum esse dicit, quod inglorius sit, atque ignobilis ad supremum diem perventurus.

Va[n]

Van de Gierigheyt.



Het VI. Capittel.

DE liefde tot het gelt heeft vry geen minder krachten,
Om tot een vreemt gewoel te rucken ons gedachten:
'Tis vvonder om te sien vvat dat het aerdtsche goet
Door al het gansche lant, door al de vverelt doet.
Wat isser menigh mensch die nachten ende dagen
Is besigh over al met ryckdom nae te jagen!
En schoon hy eens verkrijght dat hy geduerigh socht,
Soo is hy maer alleen in meerder angst gebrocht.

'Tis

'Tis oly in het vier al vvat hy heeft bekomen,
En syn gelt-gierigh hert is dieper in-genomen:
Het goet dat hy besit dat is dat hy ontbeert,
En hoe hy meer verkrijght, hoe dat hy meer begeert.
Wat raet voor dit gebreck? siet op u vluchtigh leven,
Siet vvat een engen buyck is aen den mensch gegeven,
Siet vvat hy maer en hoeft, en, vvilje zyn gerust,
Tracht niet tot meerder goet, maer mindert uwen lust.

DE derde Liefde, gelijck wy die hier voren verdeelt ende onderscheydẽ hebben, is de Gierigheyt. Een onmatige liefde tot gelt ende goet, als ofte aen't selve al ons vvel-varen hingh. Dese onmatige begeerlijckheyt is als het kout vier; vvant gelijck het selve door syn fenijnigheyt het lichaem verdooft, ende verteert, alsoo verteert oock de Gierigheyt onse natuerlijcke ghenegentheyt, ende vervult ons met quade humeuren. Soo drae sy in ons herte komt herbergen, soo vliet daer uyt, de eerlijcke, ende natuerlijcke affectie, die vvy ons ouders, vrienden, ende ons selven behooren toe te dragen. Alle andere dingẽ vergelekẽ by het proffijt, schijnen ons niet met allen te vvesen: vvy verachten ten lesten ende misprijsen ons selven, ons Lichaem, ende ons Ziele om het goet, ende vvy verkoopen, gelijck men seyt, het paert voor het hoy.

Maer watte sottigheyt is het, dat men voor syn afgod hout 'tgene de Nature selve onder onse voeten ghestelt, ende in de aerde verborgen heeft, als niet waerdigh om gesien, maer om onder de voeten ghetreden te vverden? Het vvelck de Gierigheyt alleen den mensche geleert heeft uyt het in-gewant

der

der aerden te rocken, ende in't licht te brengen, om malkanderẽ doot te steken. Daerom seyt de Poëet *Ovidius* dat dit eerst gheschiet is in de ysere eeuwe, als de deught al heel verbastert was *1. Met. 4.*

Doen sagh men al het volck in gierigheyt verhitten,
Men roert het aertrijck om, men stelt sich om te spitten.
Al vvat verholen vvas en in het duyster lagh
Dat haelt men in het licht en aen den hellen dagh.
De vverelt lijt gewelt: men groeffer diepe kuylen,
Daer in (gelijck het scheen) veel moye dingen schuylen:
Vã daer quam 't yser voort, vã daer quã ons het gout,
Dat meer als 't yser selfs ons quade rancken brout.
Hier zijn van doen voortaen gebreken uyt gekomen,
Die hebben met gevvelt de vverelt in-genomen;
Soo dat het gansche lant in vreemde bochten stont,
Het yser doet het vverck, het gout dat leyt den gront.

Wat een vreemde dwaesheyt is het, al syn leven te besteden om goet te vergaderen; daer de begeerlijckheyt noyt van versadight en kan werden? Wat is dan 't goet? 't gene dat wy naeulijcx selver en konnen besitten sonder eens anders armoede, ende daer wy een ander niet mede konnen helpen, sonder ons selven te verarmen, ende den vergaderden schat te verminderẽ? Wat een arme ende beklaeghlijcke slavernij is het syn selvẽ soo verre te verworpen, dat men een slave vvert van 't gene hem behoort te dienen? Want een Gierigaert dient synen rijckdom, ende den rijckdom hem niet: ende hy en heeft niet meer genuts van 't goet dat hy besit, als van 't gene hy niet en heeft: dewijl hy het selfde

niet en derft gebruycken uyt vreese dat het verminderen soude. Ick heb hier in de Stadt een man ghekent, die syn verre vrienden kisten met gelt na-liet, eñ in syn uytterste sieckte hem ontsagh gelt uyt te geven voor een pinte Rijnsche wijn, myn vragende of hy't niet met Franschen soude konnen doen, alsoo den Rijnschen hem te kostelijck was. Wie soude al syn dagen om rijckdom slaven, ghelijck dese goede man gedaen hadde, om ten minsten niet in't laetsten van syn leven, daer van gedient te werden? Veel Ambachts-lieden zijnder beter aen, die seggen datse wercken voor den siecken dagh, ende derven dan oock van haer winste leven, ende 'tgene haer noodigh is gebruycken. Vele leven arm, om rijck te sterven. Of dit vvijsheyt is, laet ick een yegelijck bedencken.

Aristoteles heeft seer wel geseyt dat alle fouten spruyten uyt eer ende gelt-sucht, ende dat die twee de beulen zyn van de menschelijcke nature, dagh ende nacht de selve pijnigende, alle quaet in de werelt veroorsakende, soo aen het lichaem als aen de ziele. Sy zijn beyde rechte pesten van het menschelijcke geslacht, waer door Landen ende Steden ten onder ghebracht, ende verwoest zijn. De Eersucht van *Iulius Cæsar* heeft de Republijck van Roomen t'onder ghebracht: soo heeft een bagijn uyt gierigheyt het *Capitolium* van de selve stadt aen de vyanden overgegeven. *Iugurtha* een Koningh in *Africa* uyt Roomen scheydende, keeck dickwils „ om na de stadt, en seyde, O veyle stadt, ende die „ haest vergaen sal, sooder maer een kooper gevonden wert. Want hy hadt bevonden, dat alles daer om

om gelt te koop was, ende dat hy ſyn wel-verdiende ſtraffe over de doot van ſyn Neven, met gelt hadt konnen af-koopen. Maer dat is by-na 1700. jaren geleden: dan't en gaeter nu niet beter. *Alexander* de ſeſte werde door gelt Paus, verkoft wederom alles voor gelt: eñ als hem eens geſeyt werde, dat ſyn baſtaert-ſoon *Cæſar Borgia* hondert duyſent ducaten op eenen nacht verſpeelt hadde, ſeyde, „Dat zijn maer de ſonden van de droncke Duytſchen. Maer die Duytſchen hebben daer-na grooten af-ſlagh in die koopmanſchap ghemaeckt. Als ten tijde van den Paus *Leo* de thiende, die het inkomen van d'af-laten over eenige quartieren van Duytſlant aen ſyn ſuſter Magdaleene geſchoncken hadde, de af-laet-brieven tot vergevinghe der ſonden ſeer ſchandelijck door de gehuerde commiſſaiſen gepreſen, haer krachten om de af-geſtorvene uyt het vage-vier te verloſſen, werde op-gepronckt door de gene, die een deel van't gelt in de herbergen ſaten en verſpeelden ende verdroncken. Soo dat deſe ongeſchickte ende onbeſchaemde Gierigheyt het volck ſoo mishaeghde, dat daer door *Martinus Luther* een Monick den meeſten aenhangh van Duytſlant kreegh, eñ allencxkens oock de d'af-laet-brieven, de macht van den Paus dede verwerpen.

Waer toe en ſal dan de Gierigheyt den menſche niet brengen, als ſy de Religie ſelve doet aen een zyde ſtellen? het Vaderlant doet verraden, jae het leven van de Gierigaerts doet verkoopen? Daer en is niet booſer, ſeydt *Eccleſiaſticus* cap. 10. als een Gierigaert; dewijl hy ſyn eygen Ziele verkoopt.

Het is gebeurt in ons eerste oorlogen, ghelijck *Barclaius* een Engels schrijver getuyght 4. *Satyr.* 4. als den Hertogh van *Alba* al de Soldaten die hy van de Prince gevangen kreegh, op dede hangen, dat om hem sulcx of te wennen, men eenige ghevangens dede briefkens trecken, waer van het derdepaert met de galgh gheteyckent was, ende hangen most. Onder dese was een Spaengjaert die seer kermde, ende dapper schrickte voor een quaet lot: dan een Engelsman by hem komende, die sijn selven al vry getrocken hadde, vraeghde of hy eenige kleyne somme gelts wilde geven, hy soude voor hem trecken. Het vvelck den Spaengjaert blydelijck toestaende, ende by de Overigheyt toe-gelaten zijnde, trock noch eens, ende vvederom vry. Voorwaer by-na sulck geluck onwaerdigh, die soo met syn leven speelde.

De Gierigheyt en is geen simpele Passie, maer is gestadelijck vergesellschapt met mistrouwẽ, vreese, bekommeringh, ydele hope, ende vvan-hope; vvelcke vijf furien den Gierigaert dagh en nacht quellen, ende nimmermeer en laten rusten. Een Gierigaert, seydt *Ioseph Hall* in de derde Centurie van sijn Engelsche Meditatien, is even ghelijck een Spinne, niet alleen hier in, dat hy anders niet en doet dan sijne netten spannen om al de vliegen te vangen, alleenlijck trachtende nae de proeye des gewins; maer noch veel meer hier in, dat hy, terwijl hy sijne nettẽ spant voor de vliegen, sijn eygen ingewant verquist: in voegen dat het gene, 'twelck sijn leven is, sijne doot wort. Indien daer eenighe creature miserabel is, soo ist den Gierigaert, ende noch

nochtans is hy minst te beklagen, om dat hy syn selvē ellendigh maeckt. Want hoe vele dat hy heeft, hy en is even-wel nimmermeer te vreden, noyt versadight, vol nijts, als hy siet dat een ander wat meer heeft: ende hoe hy selve meerder krijght, hoe hy altijt meer hebben wil. Altijdt leyter een stuck lants naest het zijn, dat hem wel dienen soude, misgunnende alsoo dat sijnen even-naesten mede wat heeft. Wat quaet sal het groot goet dan wech-nemē, seyt *Plutarchus* in sijn Boeck van de Gelt-liefde, indien het selve de begeerlijckheyt van het goet niet en kan wech-nemen. Honger ende dorst doen wy met eten ende drincken vergaen: maer de Gierigheyt en is met geen goet te versadigē. Het gaet met de Gierigaerts gelijck met de Water-suchtige, dewelcke hoese meer drinckē, hoese meer dorst hebben: alsoo ist volgende het spreeck-vvoort, Hoe rijcker, hoe gieriger.

Ellendigh voorwaer, seyt *Hippocrates*, is het menschen leven door de Gierigheyt: de vvelcke erger sieckte is als de Rasernije. Ende in dien die met de vvortel vvel uyt-getrocken konde vverden, soo datter niet over en bleef, men soude beyde de Lichamen ende de Zielen der menschen wel suyveren: de welcke door de Gierigheyt beyde besmet, ende verswackt werden. Alsoo een Gierigaert noch een ander, noch sijn selven eenigh goets en gunt, ende liever honger lijdt, als dat hy te veel gelts uyt soude geven. Maer ick vvenschte dat onsen grooten Medicijn den vvegh ende kruyden gewesen hadt, om de Menschen van dese plaegh te genesen.

Ick gheloove dat men al veel *elleborus* van doen

ſoude hebben, eer men ſoo veel uyt ſoude rechten, als de Philoſooph *Crates* met vvoorden dede by *Demetrius Phalareus.* Deſe, volgens het ſchrijven van *Plutarchus*, na dat hy met koopmanſchap veel jaren beſteet hadde om goet te vergarẽ, quam eens by geval ter plaetſe, daer hy den Philoſooph *Crates* in't openbaer hoorde leeren: ende nae dat hy met groote aendacht ende verwonderingh aen-gehoort hadde den lof ende weerdigheyt van't geeſtelijck „ goet: O ongeluckige! riep hy terſtont, dat ick „ dus lange onwetende ben geweeſt, ende dat ick „ ganſch geen werck ghemaeckt en hebbe van ſoo „ koſtelijcke goederen, als die van de Deught zyn, „ daer d'ander ydele, ende die alleen maer eẽ ſchijn „ van goet en hebben, met ſoo veel arbeyt verkre- „ gen, met ſoo veel ſorge bevvaert, ende met ſoo „ veel verdriet verloren werden.

Hoe weynigh ſoudender dẽ Philoſooph *Anacreon* gelijck gemaeckt konnen werden, den welcken de Koningh *Policrates* vereerde ontrent negen duyſent gulden? De Hiſtorie verhaelt dat hy't gheſchenck wel aen-nam, maer ſy doeter oock by, dat hy ſien-de de vreeſe, ende bekommeringh daer hy buyten gewoonte mede beladen was, ende dat in plaetſe dat hy plagh geruſt te ſlapen, nu niet en dede als ſwee-ten, ende ſchierlijck vvacker vverden, meenende datter al een dief in de kamer was, om hem de keel af te ſteken: ofte datter yemant van't volck in huys achter ſyn koffer was om 't gelt daer uyt te ſtelen: hy, ſegh ick, ſiende ſyn ſelven in deſe benauthey eñ ongeruſtheyt des Gemoets, en docht niet ander dan hoe hy wederom geraken ſoude aen ſyn vorig

vry

vryheyt: tot dien eynde neemt hy het gelt, ende geeft het *Polycrates* weder, ſeggende, dat in de weynigh dagen, die hy dat rijck gheſchenck ghehadt hadde, het hem meer onluſt, vreeſe, ende ſchrick ghemaeckt hadde, als het hem oyt vreught, blijdſchap, ofte genoegen by ſoude konnen brengen.

Hoe veel verſchelen hier van onſe Gierigaerts, die niet alleene haer Ziele met onruſte van goet by goet te vergaderen geſtadigh quellen: maer oock haer Lichaem met veel ongeſontheyt vervullen. Want die geſtadige ongeruſtheyt, ghelijck men in *Euclio* by den Comedie-ſchrijver *Plautus*, ende hedenſdaeghs in vele andere ſiet, beſchadight de natuerlijcke vvermte, ende belet het verteeren van de ſpijſe, behalven datſe haer ſelven niet veel goets en doen: maer dewijlſe noch wint noch weer dickwils en ontſien, alſſer maer vordeel en proffijt te doen is, dagh en nacht door regen ende ſnee reyſen, ſonder oyt ſtil of geruſt te zijn: ſoo vergaderen ſy vele raeuwe humeuren, ſinckingen, ende verſcheyde ſieckten. *Horat. 1. Epiſt. 1.*

Wat doet een menſche niet om groot te mogen vverden?
Hy leeft in ſtage ſorgh, en vvilder in volherden,
Hy reyſt door zee en landt, tot aen de laetſte kuſt,
En leeft, om rijck te zijn, geduerigh ongeruſt.

En dan mach noch naeulijcx eenigen deegh aen't ichaem, ofte eenige koſten tot de geſontheyt ghelaen werden.

O arme menſchen oock midden in dē rijckdom! Maer ſiet eens hoe u gierigheyt by God ende den

 men-

menschen ghestraft vvert. Het exempel van den rijcken Gierigaert, daer het Euangelie van spreeckt, is by een yder bekent. *Mithridates* de Koningh van *Pontus* ghevangen hebbende een Capiteyn *Aquilius* heeft hem om sijn gierigheyt gout in syn mont latẽ gieten, als *Plinius* beschrijft in't derde Capittel van syn drie-en-dertighste Boeck. Het selfde getuyght *Benzo* in't eerste Boeck van de Nieuwe Werelt, den Spaengjaerden geschiet te zijn, als sy de Indianen om haer gout soo wreedelijck vermoorden. De Indianen, seyt hy, smeten al de Spaengjaerts diese kregen, insonderheyt de Capiteyns, handen ende voeten gebonden op d'aerd neder, ende goten dan gesmolten gout in haren mont, met dit smadigh verwijt van Gierigheyt: *Eet, eet gout, Christen:* ende dan sneden sy haer het vleesch van't lijf, daer na de leden om stucken, die sy braden en aten, eñ setten de beenderen tot teecken van victorie te proncken.

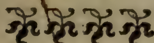
Een van de Oversten van *Alexander* de Groote onteerende met ghewelt in't in-nemen van de stadt *Thebe* een edele Ioffrou, vraeghden haer of sy geen gout ende silver verberght en hadde: sy sulcx bekennende, leyden hem alleen in den thuyn, ende daer vvijsende op een put, hier in, seydese, heb ick al mijn kostelijckheyt geworpẽ. Eñ als hy bockende om de plaets te besien het hooft daer in stack, stiet sy hem van achterẽ over, soo dat hy gout noch silver meer van doen en hadde, ghelijck in't leven van *Alexander* by *Plutarchum* beschreven is.

Maer eer vvy besluyten, is vveerdigh dat hier by gevoeght wert het exempel van eenen vervloeckten Gierigaert van Ments, de welcke moede zijnde het ghe-

gekrijt van eenige hondert arme Lieden, die in een tijt van hongers-noot om aelmis baden, belasten dat men de ratten, ghelijck hyse noemde, in een schuer soude sluyten, 't welck gedaen zijnde, dede hyse allegader met de schuer verbranden. Maer God almachtigh sont hem haest de straffe. Want een ongelooflijckē hoop ratten quam hem terstont den oorlogh aen doen: waer hy was, waer hy sat, aen tafel, in't bedde sy waren by hem. Hy meende hem te verbergen in een besloten kamer, daer noch deur noch venster aen en was, de ratten quamender even-wel in: al vvat de knechts ende omstaenders deden om de selfde vvech te jagen, ende vvech te slaen, 'tvvas al te vergeefs. Hy dede ten lesten een toren bouwen midden in den Rhijn, meenende soo Gods geesel te ontloopen, maer een heel leger van ratten swom hem na, ende vervolghden hem in den toren, knabbelden, ende aten hem ten lesten op, verlaten zijnde van al sijn volck. Boven dese sienlijcke straffe, heeft God oock andere, om de menschen van haer begeerlijckheyt te straffen, vvaer van de oorsaken dickwils verborgen zijn, ende de regelen van de Medicijne te boven gaen, ende de remedien oock uyt ander Boecken als van *Hippocrates* te haelen zijn.

HORATIVS:

Danda est ellebori multo pars maxima avaris.



Van de Blijdschap.



Het VII. Capittel.

MAer ghy moet niet alleen verdriet en vreese mijden,
Ghy mooght u boven dien niet al te seer verblijden;
Want is in u gemoet de blijdschap al te groot,
Sy leyt u menighmael tot aen de bleecke doot.
De geesten en het bloet die komen op-gevlogen,
En vvorden van het hert gevveldigh in-getogen;
Soo dat de leven-kracht, oock midden in de lust,
Wort haestigh over-stolpt, en veerdigh uyt-geblust.

Maer

Maer vvat kan doch een mensch op aerden over-komen,
Om met soo grooten vreught te vverden in-genomen?
Eylaes! wat hier vermaeck, geneught, of blijschap schijnt,
Dat siet men dat in haest gelijck een roock verdwijnt.
'Tis niet de pijne vvaert, om aerdtsche beusel saken
Te roeren synen geest, en groote vreught te maken.
Mijn ziel, schoon gy bequaemt lust, eer, en grootē schat,
'Tis al maer enckel droom, hebt of jet niet en hadt.

ONder alle Beweginge des Gemoets is de Blijdschap vvel de beste, de levende geesten door al de leden verspreyende, ende 't gansche Lichaem verquickende: maer alsse even-wel te groot eñ onmatigh is soo drijftse met sulckē kracht de wermte ende geesten van 't hert nae de uyt-wendige leden, dat het selfde van de natuerlijcke vvermte verlaten zynde den mensche doet van syn selven gaen, jae somtijts oock herstigh doot blijven.

De Blijdschap geschiet om verscheydē oorsaken. Meest om ons eygen, ofte vrienden geluck, voorspoet, ende wel-vaert, het vvelck de rechte Blijdschap is. Somtijdts oock om dat het ons vyanden qualijck gaet, om haer doot ofte ongeval. Alsoo lesen vvy in *Suetonius* dat verblijt gheweest is, ende groote vreught gemaeckt heeft het volck van Roomen, over de doot van de Tyrannige Keysers *Tiberius*, *Caligula*, *Nero* ende *Domitianus*, van welcke sy hart ende vvreedelijck getracteert waren. *Cuspiniaen* beschrijft dat de blijdschap, die door gansch Italien, eñ rontom daer ontrent over het dootslaen van den Keyser *Constans* den tweeden, soo groot vvas, dat de Gouverneur van Italien ende de Capi-

teyns

teyns niet en dorften het minfte teecken van droefheyt voor het volck toonen. *Senec. Oedip.*

Wie yemant heeft gevreest vvanneer hy plagh te leven,
Die sal noyt aen syn graf bedroefde tranen geven.

Groote ende onverwachte tijdingh, eñ die haest geboodtschapt, maeckt een verbaestheyt ende ghelijck als een schrick in degene diese ontfangt. Doen *Dionysius* de tijdingh eerst kreegh, dat *Alexander* de Groote te Babylonien overleden vvas, vverde hy van blijdschap soo verbaest, dat hy al suyselende van sijn selven viel, eñ scheen heel wech te wesen.

Ende als de uyt-dampingh van de in-geboren geesten, ende natuerlijcke vvermte te groot ende gheweldigh is, dan vvert het leven selve haestelijck uyt-geblust. Van dit getal zijn de gene, die van te veel lacchen sterven. Alsoo stickte *Chrysippus* in't lacchen, om dat hy een Esel sagh vijgen eten.

Zeuxis die al syn konst ende verstant by-bracht om de schoone *Helena* met alle haer fraeygheyt wel te schilderen, hebbende eens heel na 't leven uytgebeeldt een oude bes van het leelickste fatsoen, ende siende dat die groote leelickheyt uytter-maten vvel getroffen vvas, bersten by hem selven soo uyt tot lacchen, dat hy al lacchende sijnen geest gaf.

Wat belanght de gene die gestorven zijn door al te groote blijdschap, die sy stelden om haer ofte den haren grooteñ voorspoet ende geluck, daer van zijn verscheyde exempelen.

Wt den slagh van *Canna*, daer de Romeynen een schrickelijcke nederlage gehadt hadden, quam een, die doot geseyt vvas onversiens t'huys, vvaer over

de

de moeder van blijdschap soo verschrickte, dat sy doot bleef.

Sophocles dien vermaerden Poëet van Droevigh-eynde-spelen, die soo dickvvils den prijs gehadt hadde boven syn mede Poëten: hebbende ten laetsten met syn alderleste Tragedie mede den prijs gevvonnen, vvert soo veel gelucx van een yegelijck gewenst, ende sijn hert met soo grooten blijdschap bevangen, dat hy op de plaetse sterf.

Philippides geen slecht Poëet van Bly-eynde-spelen, nu oudt geworden, siende dat hy buyten hope in den strijdt tusschen de Poëten, de victorie bekomen hadde, stelden sulcken blijdschap, dat hy midden in de vreught verscheyde.

Maer seer aenmerckens vveerdigh is de Historie van een Vader, die door al te groote blijdschap die hy maeckte om de eer die hy aen syn sonen sagh gheschieden, in haer armen sterf, ghelijck dat van *Agellius* mede beschreven is. Dese Vader hadt drie sonen, jongh van jaren, wel op-gevoedt, ende wel verstaende 't gene sy ter hant trocken, soo dat elck voor sijn hooft in de openbare spelē van Grieckenlant van een bysonder de prijs verkreegh, ende de kroone van victorie. Maer als sy alle drie quamen om haer kroonen te setten op het hooft van haer oude Vader, ende hem vrolick te omhelsen, soo vverde den ouden man soo vvech-genomen van blijdschap, dat hy onder haer handen voor al de werelt syn geest gaf. Eñ om soo verre niet te gaen: *Leo* de thiende, Paus van Roomē, zijnde een groot vyant geworden van de Françoysen, eñ verstaende dat de stadt van *Milan* haer van het volck van Key-

ser

ſer Carel ontnomen vvas, daer hy uytter-maten ſeer nae verlanght hadde, werde ſoo dapper verblijt, ende ſijn hert ontſtack met ſulcken vreught, dat hy terſtont een koortſe kreegh, ende korts daer aen ſterf, noch jongh van jaren zijnde, ghelijck onder andere verhaelt werf van *Montaigne 1. des Eſſais 2.*

Deſe exempelen hebben wy voor-geſtelt om een yegelijck te toonen de groote macht, die de onmatigheyt heeft van onſe Bewegingen des Gemoets, daer oock de alder-geſontſte (ghelijck oock onder de complexien de vrolicke de geſontſte is) alſſe de mate te veel te buyten gaet, niet alleen het lichaem van geſontheyt, maer oock van het leven berooven kan. Waer uyt te leeren is, dat men ſijn ſelven matige, ende hem yvenne met een effen gemoet op te nemen 't gene hem van Gods hant toe-geſonden vvert, het zy goet ofte quaet, ſonder hem te verheffen, ofte den moet te laten ſincken, te ſeer verblijden ofte bedroeven; ende gedenckē datter noyt recht volkomen vreught en is. *Ovid. 7. Met.*

Daer is noyt reyne vreught, noyt recht volkomen luſt,
Daer is geduerigh yet dat ons den geeſt ontruſt:

ende dat daer blijdſchap in huys is, de droefheyt voor deur ſtaet: ende dat nae droefheyt, de blijdſchap oock een beurt krijght. Soo dat hier vvaergenomē dient de leſſe van dē Poëet *Horat. 2. Carm. 3*

Wanneer ghy vvert beſocht met druck en tegenſpoet,
Soo ſtijft u met gedult, en hout een vaſt gemoet,
En als het ſoet geluck op u komt neder-dalen,
En ſchijnt in u vertreck als met verguldé ſtralen,

So

Soo bint den hooghmoet in, en toomt u vvindigh hert,
In voorspoet vveest geset, en lijdsaem in de smert.

De Medicijns konnen oock in 't besonder hier mede haer proffijt doen, met verbieden dat men haer siecken niet en brengt eenige nieuwe tijdinge, die haer te seer ende hol over bol mocht verblijdẽ: maer de selve allencxkens ende met discretie doe verstaen: alsoo van die ontroeringe, hoe vvel vrolicke, de sieckte niet alleen en kan vermeerdert vverden, maer de doot selve overvallen, vvaer van noch vele exempelen zijn, die vvy om kortheyts vville hier overslaen.

CICERO IV. Tusc.

Cum ratione animus movetur placidè atque constanter, tum illud Gaudium dicitur: cùm autem & inaniter & effuse animus exultat, tum illa Lætitia gestiens vel nimia dici potest: quam ita definiunt Stoici, sine ratione Animi elationem.

SYMMACHVS IV. Epist. 34.

Ano omnibus humanis gaudijs legem natura dixit, ut curæ voluptatem sequantur. Natæ sobolis primus parentes dies hilarat, mox pij metus brevem gratiam fugant; Honor in exordijs lætus est, de hinc animos laborum æstus ingreditur. Longum fiat, si pergam similia contexere.

Van

Van de Gramſchap.



Het VIII. Capittel.

HEt ſpoock dat grãſchap hiet dient mede wech gedreven
Voor yder die hem voeght om ſtil te mogen leven;
Want die in ſynen geeſt dit vinnigh monſter voet;
'Tis ſeker dat hy ſtaegh in roere vveſen moet:
Ghy, voor den beſten raet, om dit gevvoel te mijden,
Leert ſpot, en ſpijt, en ſmaet, met koele ſinnen lijden,
Leert onrecht, leert gewelt, verſetten met gedult:
En om dit vvel te doen, ſoo vveeght u eygen ſchult,

Sc

Soo vveeght in u gemoet den ſtaet van uwe ſaken,
En hoe ghy 't by den heer of elders plaght te maken,
Peyſt datje menighmael voor deſen hebt verdient
Met ſchimp te zyn onthaelt oock van u beſten vrient.
Spout hy dan gramme ſucht, gelÿck als heete kolen,
Seght in u ſtil gemoet, God heeftet hem bevolen,
God geve my gedult. Dit nae den eyſch betracht
Heeft menigh Chriſten hert tot ſachten aert gebracht.

DE Gramſchap is eẽ dulle Paſſie, die ons ganſch buyten ons ſelven ſtelt, een begeerte, ſeydt *Ariſtoteles*, met ſpijt vergeſelſchapt om ſich te wreken over eenigh ongelijck ofte verachtinghe, die yemant meent hem ofte den ſijnen buyten reden aen-gedaen te zijn. Ende op een ander plaetſe aenwijſende de materiale oorſake van de Gramſchap, ſeydt hy de ſelve te zijn, een ontſtekinghe van het bloet, dat ontrent het herte is, vvaer uyt eenige heete dampen in de herſſenen op-ſtijgen, die den geeſt ontſtellen, ende verrocken tot alles, dat de vvraeck-gierigheyt voorſlaet. Sy is veel heviger als eenige ander Paſſie, oock als de Liefde, om dat het bloet in haer meer verhit is. Een geſtoort menſche en ſiet vvit noch ſwart aen, alleen lettende om hem van een ander te wreken, ſonder eens te dencken vvat hem ſelve van een ander over ſoude konnen komen. Waer mede hy dickwils te kort ſchiet.

Onder de Philoſophen die van de Sedigheyt, ende Manieren geſchreven hebben, zijnder geen van welcke ons de Beweginge des Gemoets beter voorgeſtelt zijn, als van *Seneca* onder de Latijnſche, ende *Plutarchus* onder de Grieckſche. Deſe beyde heb-

hebben insonderheyt haer best ghedaen om boven andere Passien de Gramschap na het leven te schilderen: ten eynde wy haer schrickelijck wesen, ghelijck als in een spiegel, aenschouwende, de selfde souden soecken met alle middel te schouwen ende te mijden. Sy beschrijven haer als een onversaeghde, vvreede, ende rasende furie: stellen haer te zyn een vvortel ende oorspronck van alle tweedracht, twist, oproer, oorlogh, rooven, ende moorden: jae die de werelt in roeren stelt, ende den mensche van alle menschelijcke reden berooft, ende de wilde beesten gelijck maeckt.

Om nu wel in te beelden de leelickheyt van dese Passie, soo let eens te degen op het ontstelt wesen, ende al 't gebaer van een verstoort ende vergramt mensche: hy raest ende tiert of hy dul ende uytsinnigh vvas, hem dan herwaerts dan derwaerts draeyende, dan root dan bleyck werdende, schoppende onder de voeten al vvat hem ontmoet: hy bijt op syn tanden: klopt op de borst: treckt het hayr uyt het hooft, het vvelck hem nochtans niet misdaen en heeft. Wilt ghy hem noch naerder in't gesicht sien: ghy sult dat dapper ontsteken bevinden, de oogen glinsterende als een fackel, ende gansch root, niet anders als in de dulle honden: ende alst wat hooger gaet, mede den mont van quaetheyt schuymende: soo datter niet een lidt aen't gheele lichaem en is, dat niet en sittert ofte en beeft. *Persius Sat. 3.*

Wanneer de gramschap komt, dã schijnt het bloet te siedẽ,
Men kan syn eygen hert, syn geesten niet gebieden,

Men

Men vier-ooght als een kat, de mont die baert geluyt
Dat vreemt, dat grousaem is, dat niet met al en sluyt.

Die aldus gestelt is, vvat isser dat hy hem ontsien soude te doen? Siet men niet, God betert, alle dage, hoe dat de beste vrienden, door het op-loopen van dese korte dulligheyt, malkanderen komen te vermoorden? Siet eens hoe dat den verstoorden *Geta* aengaet by *Terentius Adelph.* al of hy al de werelt soude op-sloecken *Act. 3. Sc. 2:*

Och of nu desen hoop my tegen mochte komen!
Terwijl ick stae en briesch, met gramschap in-genomen,
Ick sou van stonden aen, met vvonder fel gebaer,
Ick sou mijn vinnigh hert gaen spouwen onder haer,
Ick sou met groot vermaeck mijn leet ten vollen wreken,
Ick sou dien ouden boef den kop in stucken breken,
Ick sou hem met den voet gaen treden op het lijf,
Om dat hy is de gront van al het slim bedrijf.
Hoe sou ick Syrus slaen? hoe sou ick hem verscheuren?
Hoe sou ick met gevvelt hem ginsch en vveder sleuren?
Hoe sou ick al syn breyn doen vlieten over-straet,
Om dat het spel begon door syn door-trapten raet.
Ick sou hem over-al, om mijnen brant te koelen,
Ick sou hem voor gewis mijn krachten doen gevoelen,
Ick brack hem gal en blaes, en al met eenen slagh,
Tot dat ick aen den guyt geen leven meer en sagh.
Wat noch? den jongen laf trock ick in hondert stucken,
Ick sou hem uyt den kop syn oogen komen rucken,
En goeyen in de griel: maer al het vorder rot
Dat joegh ick op de vlucht, alleen tot enckel spot;

Of soo mijn Wrange-ziel haer vorder gingh verhitten,
Ick maeckter bancken van om scherlincx op gaen sitten,
Of dreef hem in de lucht, gelijck een lichten bal,
Siet daer een kleyne preuf van mijn verwoede gal.

De oorsaken, die yemant ras te paert helpen, zyn voor eerst kleyn verstant, ende swackheyt van oordeel; ende dat sien wy aen vrouwen, oude luyden, kinderen, ende siecken, die moeyelijck ende dra geraeckt zyn. Daerom is het groot misverstant te meenen, datter couragie is, daer ghewelt is. De geweldige bewegingen zyn gelijck het op-vliegen van de kinderen ende oude luyden, de welcke loopen als sy meenen te gaen.

De tweede oorsake is Sieckte des Gemoets, die yemant maeckt dat hy korsel is, ende niet veel en kan verdragen. Ende gelijck den schorften, alsmen seydt, haest geraeckt is, soo gaet het oock met de gene, wiens gemoet niet wel gestelt en is. Het verliesen van een penningh verstoort een gierigaert: een lachjen, ofte een vriendelijck gesicht van syn wijf, vergramt den jaloersen. Sulcx schrijft de Poëet *Propertius* van syn selven:

Ick ben in slagen angst, ick voele vreemde streken,
Oock in een vrouwen-kleet dunckt my een man te steken,
In dien u moeder komt en u vvat hartigh kust,
Soo ben ick metter daet gevveldigh ongerust:
V suster, of u nicht (in dien het mocht gebeuren
Dat sy ontrent u slaept) doet my de sinnen treuren;
Iae sooder maer een vliegh ontrent u leden koomt,
Ick bender om ontset, ick bender in beschroomt.

Ten derden maeckt oock de Sinnelijckheyt, eñ eygen liefde den mensche moeyelijck, ende ras ontstelt. Dat een glas, ofte yet anders, daer sulcke luyden sin in hebben, gebroken vvert, daer sullen sy haer terstont seer in ontsetten: gelijck men leest van *Pollio*, die daerom synen knecht in de vijver soude doen smijten hebben, om aes voor de visschẽ te zijn, ten ware *Augustus* die over tafel sat, sulcx belet hadde. Ten vierden soo doet oock licht verstoren, dat men al te licht gelooft, dat een aengebracht wert. Ende ten vijfden,

Die trots zijn uytter aert, eñ grooten hooghmoet drijven,
Sijn om het minste dingh, genegen om te kijven;
Maer die syn herte proeft, en kent syn eygen schult,
Al vvort hy schoon geterght, hy toont geen ongedult.

Maer insonderheyt dat men hem laet voorstaen veracht te zijn, doet oock een eerlick man verstoort werden. Soo verhaelt *Iustinus* in syn 13. Boeck, dat na het overlijden van *Alexander* de Groote, als de Oversten besloten na de verlossingh van syn weduwe te wachten, ende de ruyters sulcx toestonden, het voet-volck siende haer geen plaets van beraden gegeven te zyn, *Aridæum* den broeder van *Alexander* uyt spijt tot Koningh verkosen.

De Gramschap vvert by de Philosophen niet op een manier ghenomen. Sommige meenen datse gansch quaet is, ende alle menschen schadelijck. Van welck gevoelẽ de *Stoici* geweest zijn, de welcke oock andere berispen, die *Platonem* ende *Aristotelem* volgende van ander ghevoelen waren, ghelijck in't breede te sien is by *Senecam* in syn Boecken van de

Gramschap. Want wat belanght, dat wy hier voor in't eerste Capittel van de stercktе ende krachten, die door de Gramschap soude mogen toe-nemen, by-gebracht hebben, daer op seyt *Plutarchus*, gelijck de hitte in de Koortsche is, maer ongematight eñ schadelijck, dat oock alsoo de sterckte in de Gramschap is, maer een quade. Ende den Oudt-vader *Arnobius* en schijnt mede niet vreemt van dat ghevoelen te zijn, als hy schrijft, dat de Gramschap niet sonder sieckte en is, ende derhalven in de Godẽ geen plaets en kan hebben. Maer dese leere van de *Stoische* Philosophen wert wederom berispt van een ander Oudt-vader *Lactantius*, daer hy leert, dat sonder Gramschap de sonde niet ghebetert en wert, van welck gevoelẽ oock de ander Out-vaders zijn. Daerom dient de Gramschap wel onderscheyden te werden. Want voorwaer soodanige, als wy in't beginsel van dit Capittel beschreven hebben, is altijt ende een yegelijck seer quaet ende schadelijck, ende maeckt niet alleen den mensche dul ende uytsinnigh, maer brenght hem oock dickwils om 't leven, gelijck wy terstont met verscheyden exempelen sullen bewijsen. Dan matige Gramschap kan dienen voor een Soldaet om lustigh te vechten Dese wert, by de gene die *Peripatetici* ghenoemt werden, gestelt te zijn eẽ vvet-steen van de dapperheyt ende sterckte; ende aen-gewesen dat yeman die gram is met meer kracht tegen de vyant gaet als een die met een koel ghemoet maer denckt dat hy voor 't vaderlant, ofte om syn soldie vechten moet: *Ovid. 1. Amor. 7.*

Quaslibet infirmas adjuvat ira manus.

Achil-

Achilles was de vroomste, ende sterckste van al de Griecken, die in de belegeringe voor Troyen quamen, ende wert soo haestigh van de Poëet *Homerus* beschreven, dat hy na veel smadige woorden hem oock niet ontsien en soude hebben syn handẽ te slaen aen *Agamemnon*, den Oversten van't gansche Leger: ten ware op het leste de Godinne *Pallas*, dat is, de Reden hem tegen-gehouden hadde. Sy seggen oock dat het geen goet Advocaet is, die niet met hevigheyt syn sake voor en spreeckt, ofte ten minsten de selve met syn gebaer niet nae en boetst.

Wy hebben onlanghs in dese Stadt ghesien, hoe dat de vrome, ende seer wel-sprekende *D. Balthazar Lydius* salr. ged. met gesten ende manieren van hevigheyt de sonden soo wist te bestraffen, ende de conscientie der toe-hoorders daer mede soo ontroerde, dat vele de tranen uyt de oogen bersteden; het welck andere, oock de aldergeleerste Predicanten met haer tongen, noch hy selve met de penne soude konnẽ te wege gebracht hebben. Soodanige Gramschap (indiense soo genoemt mach werden) ofte hevigheyt en is niet te misprijsen: maer de andere, die wat boven de kerf gaet, en kan in niemant goet doen, als misschien in de gene die wat te bloode, loom, ofte vreesachtigh is, die daer wat mede op-geweckt kan werden; gelijck aen d'ander sijde oock de Gramschap door Vreese in-getoomt wert. Het welck de Poëet *Claudianus* oock aenwijst in dese verssen:

Schoon dat de gramschap vvoet met uyt-gelaten geest,
De spijt die kropt haer in indiense maer en vreest.

Anders en kanſe niet als alle quaet voor dẽ Geeſt, ende het Lichaem veroorſaken, hoedanigh ſy oock is. Want ſy verandert ende is verſcheyden na de verſcheyden complexie van de gene daerſe in valt. In de gene die vol gals, heet, korſel ende haeſtigh zyn, is ſy als het ſpringent vier, ende barſt ras uyt, gelijck men gemeenlijck ſiet in de Françoyſen: in andere die veel melancholijcke humeuren hebben, wertſe ghelijck als vier geſmoort, ende eet in gelijck een verborgẽ kancker, die daer na ſyn fenijn openbaert, het vvelck in de Italianen plaets heeft. De eerſte, die met open ſchuttelen op diſt, ende joffer uyt de mont ſpreeckt, ende al datter op 'thert is uyt laet berſten, ende haer ſelven alſoo ontlaſt, is beter te lijden als d'andere; alſoo beter is geen vuyl vvater langh op het hert te laten ſtaen, ende ons oock geboden wert de Son over onſe Gramſchap niet onder te latẽ gaen: van ſulcke ſeyt men, dat Haeſtige luyden geen verraders en zijn, daer men hem van d'andere noyt genoegh en kan wachten. *Seneca Medea:*

Daer is geen groot gevaer in openbaren haet,
Maer gramſchap die men deckt dat is een vinnigh quaet.

Alle Gramſchap, maer voornamelijck de haſtige ende op-loopende, van raſende dulligheyt maer in de tijt eñ gheduerſaemheyt verſchelende, ontroert het bloet, ontſtelt al de leden, eñ humeuren, inſonheyt de gal (die by haeſtige luydẽ veel is) dewelcke, gelijck offe ſwavel in hadde, eerder als eenigh ander humeur ontſteeckt: waer door veroorſaeckt werden brandende koortſchen, pluris, boorts, roos,

geel-

geel-ſucht, popelſy, ende dickwils de doot ſelve, gelijck uyt verſcheyde exempelen blijckt.

De Keyſer *Nerva* ſieckelijck gaende aen een quade maegh, ſoo dat hy dickwils ſyn eten overgaf, werde eens ſoo ſeer verſtoort op eenen ſekeren *Regulus*, ende over hem roepende dede ſulcken gewelt met de borſt, dat hy terſtont de koortſe kreegh met vervolgh van ſweet, ende de doot.

Het ſelfde is gebeurt den Keyſer *Valentiniaen*, de welcke donderende ende blicxemende van quaetheyt inden vollen raet tegen de Polacken, om datſe Slavonien berooft hadden, ende dreygende haer te verderven, ende ganſch uyt te roeyen, quam door de hevigheyt aen't bloet ſpouwen, met ſulck gewelt ende menighte, dat hy doot bleef.

Wenceſlaus Koningh van Bohemen ontſtack met ſulcke gramſchap op ſynen ſchencker, dat hy hem met ſyn eygen hant woude doorſteken: maer hy verviel in een popelſy, daer hy van ſterf.

De Paus *Paulus* de derde, gheſien hebbende een brief van den Hertoogh *Ottavio* (vader van den Prins van Parma, die hier te lande geweeſt is) ſyn ſoons ſoon, waer in hy ſchreef te willen accorderen met *Ferrante Gonzaga*, om in *Parma* te komẽ, welcke ſtadt de Paus dede bewaren in den naem van den Roomſchen ſtoel, werde ſoo dapper ontſtelt ende verſtoort, dat hy van ſyn ſelven viel: eñ na eenige uren wederom bekomende, openbaerde hem de koorts, van de welcke hy in drie dagen ſterf: ghelijck beſchreven is van *P. Paolo Servita* van Venetien in het derde Boeck van ſyn Hiſtorie, die hy onder den naem van *Pietro Soave* in Italiaens uyt-gegeven

heeft van't Concilie van Trenten.

Dewijl wy nu den aert ende nature vande Gramschap genoegh beschreven hebben, soo is het mede tijt de remedien voor de selfde aen te wijsen. De welcke van *Seneca* tweederley ghestelt werden, in 't tweede Boeck van de Gramschap op het 18. Cap. Dat men hem voor gramschap wacht, ende datmen hem in de Gramschap niet te buyten en gae. Ghelijck in de genesinge van't Lichaem ander geboden zijn om de ghesontheyt te bewaren, andere om de selve te herstellen: alsoo moeten wy oock op een ander maniere de Gramschap af-keeren, eñ op een ander bedwingen ende overwinnen.

Het eerste is dan, niet gram te werden; 't welck wy sullen konnen na-komen, in dien wy alle de feylen van de Gramschap vvel voor oogen stellen, ende al het quaet dat door toornigheyt komen kan, wel by ons over-leggen. Daerom sal men de eerste prickelingh van de Gramschap niet verachtẽ, maer het zaet ende de beginselen tegenstaen, ende den vyant buyten onse palen houden; want in-gelaten zijnde maeckt hy hem heel meester; ende doet ons yet aen-rechten, daer van wy daer na groot berou hebben.

Dies acht ick 't oude spreeck-vvoort nut,
Het schaep dient voor den dam geschut.

Soo drae men dan gewaer wert eenige beweginge van dese Passie, dat de pols harder klopt, het hert begint te bevẽ, het gemoet te ontstellen, soo moet men om desen brant te blussen terstont by-brengen het water van de Reden: ghelijck *Socrates* plagh te doen,

doen, die soo sacht-sinnigh was, ende sijnen toorn soo wel wist te matigen, als *Plutarchus* verhaelt, dat hy haer beginselen maer ghewaer vverdende, syn wesen ende spraeck terstont veel sachter stelden, als te voren.

Desen *Socrates* op een sekeren tijt geschopt zijnde van eenen moetwilligen Iongelingh, als hy sagh dat syn volck dat heel qualick nam, eñ dat sy het wildẽ wreken. Wat, seyde hy, in dien my een esel achter uyt geslagen had, woudt ghy dat ick weder tegen hem achter uyt slaen soude? Den selfden *Socrates*, als hy in een Comedie sat van *Aristophanes*, daer alle bespottingen tegen hem uyt-gesproken werden, ende een van syn vriendẽ tegen hem seyde, Neemt ghy dit niet qualijck *Socrates*? Niet met allen, seyde hy, want ick werde op het tonneel, ghelijck in een groote maeltijdt, met vvoorden wat over-gehaelt. Den selfden als hy een kinne-back slagh kreegh, seyde niet anders, als dat het moeyelijck was, dat de menschen niet en wisten, wanneer sy met een helmet moesten uyt-gaen.

Maer sal yemant seggẽ dit is swaer ende niet licht na te volgen; ende waer soude men sulck kruyt vinden, 't welck de haestigheyt, die van haer selven scherp is als peper, soo soude versachten? Men moet het planten, ende wel onder-houden in den hof van ons herte. Ende gelijck door de bouwinge, ende het verplanten bittere kruyden soet vverden, alsoo bouwende allencxkens in ons dese matigheyt, ende ons gemoet vvennende tot sachtmoedigheyt, soo sullen wy onse passie konnen veranderen, ende veel af-trecken van het gene daerse te voren toe ghe-

genegen was. Om ſyn genegentheyt te leeren bedwingen plagh den ſelven *Socrates*, als hy aldermeeſt verhit was, water te putten, ende dat langh te laten ſtaen ſonder drincken, al-hoe-wel hy grooten dorſt hadde, ſyn ſelve alſoo ghewennende tot matighey ende lijdtſaemheyt.

De ſelve Matigheyt is ſoo wel gheplant gheweeſt in't herte van *Plato*, ende hadt aldaer ſulcke wortel gemaeckt, dat alle ſpijt ende ſmaet, die hem, doe hy in Sicilien vvas, van *Denijs* dẽ Tyran aen-gedaen werde, niet ſoo veel en vermocht, datſe hem een quaet ofte geſtoort maeckte. Een ander exempe is van de ſelfde beſchreven in deſe verſſen uyt he vijfde deel van het vermaert Houwelijck:

Als Plato ſynen knecht door wel verdiende ſlagen
Eens wilde tot de deught, en vande wrevel jagen,
En dat hy wert gewaer, eer hy den lincker ſloegh,
Dat hem een vinnigh bloet door al de leden joegh;
Speuſippe (ſprack de man) ontneemt my deſe roeden,
En doet wat hier behoort; vvant ick begin te vvoeden:
Geen menſch en iſſer nut te ſtraffen eenigh quaet,
Indien ſyn eygen ſiel haer ampt te buyten gaet.

Ariſtippus beriſpende op een ſekeren tijt de ghebreken van *Denijs* den Tyran, maeckten hem ſo quaet, dat hy den goeden Philoſooph in't aenſicht ſpoogh; de welcke gewapent zijnde met de deugt van lijdſaemheyt, ſoo verre was van eenige gramſchap ofte ontſtellinghe, dat hy het voor jock op nam, ende niet en dede als lacchen; ſeggende, Indien de Viſſchers om kleyn Visken te vangen we

hee

heel nat werden, dat hy't hem niet en behoefde te belgen een vveynigh besprenght te zyn, om eenen grooten salm te vangen.

Ende om te betoonen dat het niet alleen Philosophen geweest en zijn, als luyden geen macht hebbende om haer te vvreken, die dese deught omhelst hebben; maer datse oock van groote Prinçen nagevolght is, siet wat *Plutarchus* beschrijft van den Koningh *Antigonus*. Dese als hy eens op een winter syn leger gheslagen hadde ter plaetse daer van alles groot ghebreck was, ende dat de Soldaten daerom qualick van hem spraken, sonder te letten dat hy soo dicht by haer was. Hy sijnen staf uyt de tente ,, stekende, riep haer toe: Als ghy qualick van my ,, spreken wilt, gaet ghy dan niet verder hier van ,, daen?

Charillus de Koningh van Lacedæmonien, als hy van een van de slaven qualick bejegent was: By de ,, Goden, seyde hy, ick soude u dootslaen, in dien ,, ick niet verstoort en was.

Philippus Koningh van Macedonien ghewaerschout zynde van een van syn volck met namen *micythus*, dat een seker *Nicanor* hem gestadigh verchte, ende qualick van sijn majesteyt sprack, ende ver sulcx gheraden werdende, om hem daer over waerlijck te straffen. *Nicanor*, antwoorden de Koingh en is van de quaetste niet. Ick moet eens sien f de schult niet aen mijn zyde en is. Verstaende in dat hy in groote ongelegentheyt stont, eñ van em vergeten vvas, soo sondt hy hem een fraeye henckagie. Waer door *Nicanor* beweeght werde n dẽ Koningh allesins hooghlijck te prijsen. Het welck

welck hem door *Smicythus*, eñ andere aen-gebrocht
,, zijnde, kregen dese antwoorde: Nu siet ghy, dat
,, het in onse macht is, een goedẽ ofte quaden naem
,, te hebben.

Diergelijcken exempel wert van een ander Koningh van Macedonien, met namen *Archelaus*, verhaelt na ander auteuren by *Montaigne 3. des Essais 5.* ende van den Keyser *Constantinus* by *Ribadeneyra 2. de las virtudes del Principe Christiano 18.* Verscheyden ander exempelen van verdraeghsaemheyt in Koningen, ende Prinçen zijnder te lesen by *Plutarchus*, *Valerius Maximus*, ende *Erasmus* in syn spreucken.

Maer seer aenmerckens eñ na-volgens weerdigh is het exempel van den Koninghlijcken Propheet *David*, de vvelcke vluchtende voor syn sone *Absolon* bespot ende vervloeckt werde door eenen *Simei*, die van hem een bloedt-hont maeckte, ende op hem met slick ende steenen wierp. Het welck soo verre van daen was, dat het *David* met toornigheyt ontsteken soude hebben, dat hy oock verbodt dede aen
,, sijn volck, seggende, Laet hem geworden, dat hy
,, vloecke: want de Heere heeft het hem geheeten.
,, Misschien sal de Heere myn ellende aensien, ende
,, my met goet vergelden sijn huydige vloeckinge.
Alsoo sagh *David* op God, ende en slachten de honden niet, die op den steen bijten, sonder te sien op de gene diese gheworpen heeft, eñ nam verduldigh aen de straffe die hy door sijn sondẽ verdient hadde, hopende dat door Gods barmhertigheyt de saken veranderen souden: ghelijck na sijn geloof daer na oock gheschiede.

Die nu soo haestigh ende op-loopende van sinn

zyn

zyn, datſe haer niet en konnen matigen: die ſullen alle oorſaken ende ghelegentheden vlieden, vvaer door de Gramſchap eenighſins verweckt ſoude mogen vverden.

. Tegen de meeninge dat ons eenigh leet ofte ongelijck gedaen is ſal men ten eerſten ſtrijden, ende niet licht ghelooven al dat ons aengebracht wert. Laet die foute van de menſchelijcke nature altijt by ons voor ſuſpect ende bekent ghehouden werden: dat het gene wy noode hooren, geerne ghelooven: ende eer vvy oordeelen, ons vergrammen. Daerbeneffens moet men niet al te curieus alles onderſoecken. Ten is niet goet dat men alle dingh weet, alles ſiet of hoort. Die gaet onder-vragen wat van hem geſeyt is, waer hier of daer in't heymelijck van hem geptaet wert, ontruſt ſijn ſelven. Dat niet om t lijf en heeft, vvert ſomtijts verdraeyt of het vry vvat vvas. Oock ſal men ſchouwen het geſelſchap van haeſtige luyden. Want gelijck het baffen van een hont, ſeydt den Oudt-vader *Baſilius*, andere honden mede gaende maeckt, ſoo ſal een ghemoet dat nu gheſtilt is tot gramſchap verweckt vverden, door het getier van de gene die vergramt zyn. Maer het is even-wel goet, na de leſſe van *Plutarchus*, gelijck die van *Lacedæmonien* hare ſlaven dronckē over tafel lieten komen, om dat haer kinderen daer door een af-keer van dronckenſchap ſouden krijgen: dat men oock alſoo het ontſtelt weſen van de ghestoorde ſich voorſtelt. Ende gelijck onſen *Hippocrates* ſeydt, dat het de periculooſte ſieckten zyn, daer het aengeſicht van de ſiecken veel verandert: ſoo moet men hem oock in-beelden dat het gaet

met

met degene die vergramt zyn, die in wesen, coleur, ganck, ende stem haer selven niet en ghelijcken: maer schijnẽ heel dul ende rasende te wesen. Daerom raeden oock sommige, dat een verstoort mensche syn selven in den spiegel besie, op dat hy syn selven soo leelijck verandert siende, syn ghemoet mocht leeren bedwingen.

Een van de grootste remediẽ voor de Gramschap is het uyt-stellen: dat men den eersten brant vvat laet verwaeyen; want daer na komense wel tot bedaren. *Ovid. 1. de arte.*

Vt fragilis glacies interit ira mora.

De Philosooph *Athenodorus* syn af-scheyt om na huys te trecken van *Augusto* versoeckende, werde van den Keyser versocht hem eẽ goede vermaning voor 'tleste te geven; Ende de Philosooph gaf hem dese, Dat als hy verstoort vvas, niet doen, noch seggen en soude, eer hy het heele A B C by syn selve op-geseyt hadde. Het welck den Keyser soo wel behaeghde, dat hy hem op de schouderen kloppende seyde. Ick heb u presentie noch van doen; Blijft noch: *Plutarch. in Apopht. Aurel. Victor in Epit.*

De Philosooph *Plutarchus* in syn Boeck van de Musijck, bewijst met *Homerus*, in't exempel van *Achilles* die ghestoort zynde op *Agamemnon*, een deuntjen speelt, dat de Musijck ende het snarenspel bequaem is om een toornigh ghemoet te doen bedaren.

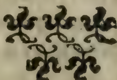
Wy sullen dit Capittel van de Gramschap besluyten met de versen van onsen Poëet uyt het vierde deel van't Houwelijck, slaende op het gene wy hie:

hier voor geseyt hebben, dat men de oorsaeck van den toren mijden moet, ende schouwen sulcke dingen, waer door wy lichtelijck haestigh werden.

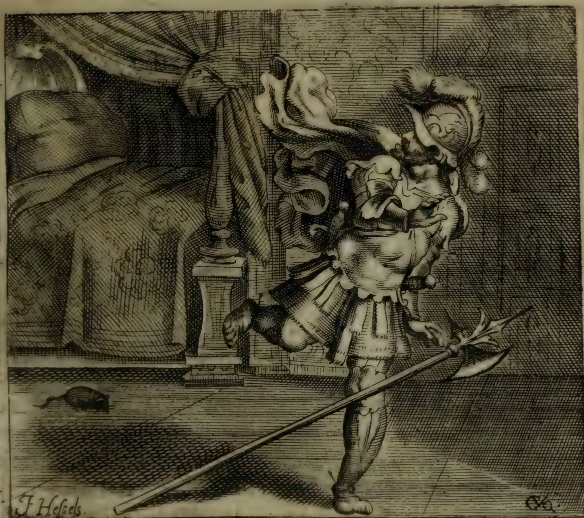
Hoort noch een dienstigh vvoort voor alle teere vrouwen,
Die niet en zijn geleert haer sucht te vveder-houwen,
Die licht, en in der haest, om eenigh kleyn gevål,
Gaen stellen in het vverck de vlaggen van de gal.
Men sietet menighmael dat yemant schijnt te rasen,
Wanneer een plompe meyt ontrent de fijne glasen
Of by het porçeleyn haer dingen qualick doet,
Men siet dat yder een de straffe lijden moet.
Ghy, die u swackheyt kent, verschoont u eyge feylen,
En treckt de sinnen af van al de blaeuwe teylen,
Van al dat China sent. Het broose porçeleyn
En is u geensins nut, al isset vvonder reyn.
Of, soo u vveerde man vint eenigh soet vermaken
In lack, of aerde-vverck, of diergelijcke saken,
Soo gaet van eersten af, en vvapent u gemoet
Met vrede, met gedult, en met een sedigh bloet.
Gewent u met verdrach en sonder grammis vlagen
Nu eenigh ongeluck dan ongelijck te dragen;
Nu dat een haestigh knecht u fijnste schotel breeckt,
Nu dat een plompe meyt u glasen omme-steeckt:
Nu dattet eenigh kint sal over-hant verkerven,
En stroeyen uvven vloer met kostelijcke scherven;
Nu dat de schuerster selfs u dingen omme-stoot,
Of somtijts eenigh vrient, of ander dis-genoot.
Set vast in u gemoet u niet te mogen quellen,
Wanneer je nu en dan komt uvve dingen tellen;
En, schoon ghy menighmael ü beste panden mist,
Onthout u niet-te-min van alle vvrange tvvist.

O Hier

Hier is geduerigh ſtof, om uyt de daet te leeren
Hoe dat men alle ſpijt moet krachtigh over-heeren,
Hoe dat men alle ſucht van korſel onverſtant
Moet houden in den toom, en leggen aen den bant.
Denckt hier tot uvven trooſt, dat brooſe vaten breken,
Dat vveecke ſtoffe ſmelt, dat natte dingen leken;
Al vvat van deſen aert of is, of komen ſal,
Dat heeft alree gevoelt, of wacht gelijcken val.
Al vvat de vverelt ſiet moet vallen, breken, ſterven,
Wat ſiet men even-ſtaegh, vvat moeter niet bederven!
Al vvat men hier beſiet is ick en vveet niet vvat,
Ia ſiet de meeſter ſelfs is maer een aerden vat.
Waerom dan door de ſpijt ſoo vinnigh aengedreven;
Ey lieve! breeckter yet, het ſtaeter op geſchreven;
Hoe diep oock eenigh dingh u vvortelt in den ſin,
De doot, de bleecke doot, die ſitter midden in.
Doch ſoo ghy lijckewel u niet en vveet te dwingen,
Soo keert de ſinnen af van alle brooſe dingen,
En des al niet-te-min, verſoeckt aen uwen man
Dat hy doch niet en koopt dat haeſtigh breken kan.
'Tis beter Ionge vrou, 't is beter rogge ſoppen
Te nutten ſonder twiſt uyt hier-gemaeckte koppen,
Als treurigh, ongeſint, en met een vinnigh breyn,
Te nutten hooſſche koſt uyt fijne porçeleyn:
Wat China backen kan, Veneetje vveet te blaſen
Van konſtigh aerde-vverck, van koſtelicke glaſen,
En dient aen geenen menſch van tochten op gebult.
Dus laet dat brooſe tuygh, of oeffent u gedult.



Van de Vreese.



Het IX. Capittel.

ICk kome tot den angst, en hare vreemde grillen,
Waer door ons menighmael de gansche leden drillen,
En dat vvel meesten-deel om eenigh ongeval,
Dat noyt syn leven was en nimmer vvesen sal.
Wien isset niet bekent, dat even stoute lieden
By vvijlen sonder gront en buyten reden vlieden?
Men seyt ons van een Prins die noyt gevvelt ontsagh,
Maer van een kleyne muys als doot ter aerden lagh.

Hoe dickmael wort een ſlagh, oock tegen hoop verloren,
Vermits een raſſche ſchrick het leger quam bekoren!
Wel vrienden, leeft geruſt, en ſtilt u bangen geeſt;
De vrees is dickwils meer als datter vvort gevreeſt.
Het beſte dat de menſch hier over kan bedencken,
Is dat hem buyten God niet machtigh is te krencken:
En waerom doch geſchroomt voor druck of ſware pijn?
Het quaet oook even ſelfs moet ons ten goede zyn.

DE Vreeſe is eẽ benaeutheyt ende ontſteltenisse die wy hebben van wegen eenigh quaet, dat wy meenen ons over het hooft te hangen. Wy en ſpreken hier niet van de vreeſe Gods, die een beginſel der wijsheyt is, ende ons ſoo ſeer in de H. Schrifture belaſt wert: noch oock van de gene die de onderſaten hebben van hare overheyt, als prijſelijck zynde: maer van een quade ende ongeregelde Vreeſe, de welcke is een broedtſel van de ſonde. Gelijck *Adam* nae dat hy Gods bevel overtreden hadde, ende daerom vluchtigh vvas, ſeyde, Ick „ vreeſde om dat ick naeckt was, ende daerom ver„ berghde ick my. Soodanige Vreeſe is een vvelbekende Passie, ende die by-nae alle d'andere kort op de hacken volght, gelijck de ſchaduwe het Lichaem. Want ſy vervoeght haer by den Gierigaert, de vvelcke altijdt vreeſt dat hy te kort ſal komen. By den Eer-ſuchtigen, die geſtadigh in vreeſe ſtaet voor verkleyninge. By den Amoureuſen, die dagh ende nacht bekommert is, uyt vreeſe van een blaeu ſcheen te loopen. Ten kortſten, ſy is een Passie die haer wijt ſpreyt, ende daer weynigh perſonen af konnen ontſlagen zyn. Iae ſy is van de quaetſte

ende

ende moeyelijckste van allen, dewijl dat d'ander Passien niet quaet en zyn dan soo langh haer oorsaeck duert, ende de selve tegenwoordigh is; ende die vvech-genomen zynde mede op-houden: maer de Vreese is een quaet ende ongerustheyt, die komen kan van yet dat niet met allen is, eñ misschien nimmermeer wesen sal.

Dit quaet dan, dat geen quaet en is dan in meeninge ende in-beeldinge, ende dickwils t'onrecht, hout ons even-wel altijt gaende, ende en berooft ons niet alleen van alle rust ende vreught, maer vervaert ons oock soo seer als het wat bovẽ de kerf gaet, dat het ons memorie, reden ende verstant doet verliesen; het minste neemt onse moet wech, berooft ons hert van krachten, ende doet het soo bevriesen, dat het alle kou, al het schudden en beven van de koortsen te boven gaet, *Lucret. lib. 3.*

Est & frigida multa comes formidinis aura,
Quæ ciet horrorem in membris, & concitat artus.

Iae het verweckt dickwils sulcken schrick, dat de haren, gelijck men seydt, te bergen staen; maeckt vleucken in de voeten, ende somtijts sulcken verbaestheyt, dat de kloeckste loopen al of de vyant achter haer vvas, die nochtans daer ontrent niet en is. Van dese Vreese, de vvelcke *Panicus terror* genoemt vvert, zyn verscheyde exempelen in de oude ende nieuvve Historien te lesen, ende zyn daer uyt vele by eẽ vergadert van *Symon Goulart* in het eerste deel van syn vvonderlijcke Historien, die uyt het François in onse tale overgeset zyn.

Wat een groote kracht de Vreese heeft, om ver-

anderinge in ons Gemoet ende Lichaem te maken blijckt uyt het exempel van *Ferd. Gonzaga*, verhaelt by *Pontus de Heuter* in't leven van *Philips de 2.* blijckt oock aen verscheyde, die door vreese van doot geschoten te werden, onversiens van haer gight ghenasen, betuyght by *Thuanus Hist. 15. Cal. Rhogid. 20. Ant. Lect. 15.* ende *Valeriol. 2. Obs. 4.* van andere, die uyt schrick van de sententie des doots in eenen nacht geheel grijs vverden, beschreven van *Scalig. exerc. 172. Thuan. Hist. 13. Iunius de Coma c. 10. Lem. 2. de Complex. 2. Cal. Rhod. 13. Ant. 27.*

Het is een vreemde Historie, die sy schrijvẽ van een groot Heer, de welcke een vroom ende kloeck krijghsman zynde, even-wel als hy eerst voor de vyant quam, ende den slagh soude aen-gaen, soo verbaest vverde, dat hy syn selven vuyl maeckte. Het welck hem van een ander voor den slagh van Pavien verweten zijnde, gaf voor antwoort; dat hem misschien dese swackheyt wel over soude komen, maer dat hy even-wel al vechtende voor de voeten van synen Koningh blijven soude, ende dat den anderen d'eerste soude zyn in't wech-loopen, gelijck korts daer aen oock geschieden.

Garsia de vijfde, een van de vroomste Koningen van *Navarre*, bevende, als hy ten oorlogh soude gaen, gaf voor antwoort aen de gene, die meende dat sulcx uyt blooheyt geschieden, ende hem moet vvilde geven: Ghy kent my qualick, in dien my vleesch wist waer myn couragie het brengen sal 't soude plat van syn selven vallen.

Soodanige by sondere Vreese, zyn sommige persoonen onderworpen, ende dese soorte van Schrick

e

en Vreese komt haer van onbekende oorsake, waer van het ondersoecken seer swaer is. Want daer zynder, die hoorende alleen dẽ naem van eẽ krijgsbaer vyant sullen vervaert zyn: ghelijck den naem van *Ian Huniades* was soo gevreest van de Turcken, dat de Minnen daer mede de kinderen plachten te stillen. Wy sien dat de kinderen (die geen verstant en hebben, ende dien volgende sonder vreese behoorden te zijn) seer vervaert zyn voor yemant die gemomt, ofte swart is, ende dat men haer beter doet swijgen met een schoor-steen-veger ofte diergelijcken, als met andere dreygementen.

Dese soorte van vreese en komt niet alleen over de kinderen sonder verstant, maer oock de grootste luyden van staet, jae selve de Stoijcksche Philosophen, die onder alle andere de machtighste waren in al hare actien, soo datse niemant, wie hy oock zy, en spaert.

Plutarchus beschrijft in't leven van *Alexander* hoe dat *Cassander* die hy al in syn leven vervaert hadde met quade onthalingh, in Babylonien, uyt eenige suspicie die hy op hem hadde: daer na gheworden synde Koningh van Macedonien, ende van geheel Griecken-lant, ende vvandelende op een sekeren tijt te *Delphis*, werp syn oogh onder andere beelden, die hy daer stont en bekeeck, op het beelt van *Alexander*, ende kreegh daer sulcken schrick van, dat hem al de leden beefden, ende men hadt al de moeten van de werelt om hem wederom tot syn selven te doen komen. Dese vrees ende schrick en komt niet alleen dẽ mensche over door het aenschouwen, ofte de heughnis van haer gelijcke menschen, van

de welcke als zynde haer gesworе vyanden, sy eertijts ontfangen hebben, ofte noch ontfangen eenigh quaet, ongelijck, ofte straffe, maer daer zyn noch andere verscheyde saken die materie ende oorsaeck geven tot dese passie.

Want men vreest niet alleen de leeuwen, tijgers, ende andere vvilde ende vvreede beesten, die ons konnen om-brengen, 'twelck oorsaeck genoegh is om te vreesen: ende men vreest oock niet alleen slangen, padden, spinne-koppen, de welcke al syn het seer kleyne beesjens konnen ons even-vvel dooden, aengesien dat sy vinnigh zyn: maer daer zijn oock eenige die van naturen een sekere tegenheyt hebben, dat sy soo vervaert ende verschrickt zyn van beesten, die wy gestadigh in huys hebben, ende waer van sy niet beschadight konnen werden, dat het ongelooflijck schijnt.

Wert verhaelt van eē groot Prins, die in de legers tegen de vyant groote vromigheyt toonde, ende even-wel dapper verschrickte als hy een muys sagh ofte hoorde in syn kamer.

Een Engels edel-man sittende aen tafel werde qualick, en hier en daer hem keerende, tot dat hy van benaeutheyt sweete, gelijck of hem yet quaets overkomen vvas: ten lesten verstont men van de gasten, die mede aen tafel waren, datter een kat in de kamer moest vvesen, vertellende hoe dat den Edel-man gewent was altijt soo t'ontroeren, alsser een kat ontrent was, al hoe wel hy die niet en sagh, soo drae konde hy gewaer werdē 't gene hy vreesde ofte haete, ende na dat men gesocht hadde, werter een onder 't bedt gevondē, de welcke uyt de kamer ghe-

gejaeght zynde, quam hy wederom tot syn selven, ende beschaemt zynde bekende daer in syn swackheyt. Dese dingen moet men wijten eenige secrete antipathie ofte tegenheyt, die sommige hebben in eenige beesten: even ghelijck wy aen d'ander zyde sien sommige heel versot ende versnot zyn, sonder te weten waerom, op honden, katten, ende andere beesten.

Dese passie streckt hem noch verder uyt: want den eenen vreest het vvater, ende 't verdrencken, andere zyn seer verschrickt, ende niet sonder oorsaeck, voor den donder. Den Keyser *Caligula* en konde geen kelders diep genoegh vinden om hem te verbergen als het donderde.

Iovius schrijft van eenen *Philips* dat hy seer vreesachtigh van naturē was, jaē soo verre, dat hy gansch buyten postuer stont als hy maer een slagh van den donder hoorde, ende ghelijck een die buyten syn sinnen is, socht de donckerste ende diepste holen, om daer in te kruypen.

Ick heb gesien de kloeckste krijghs-lieden (ende vvert mede van een vroom Prinçe vertelt) dat sy niet en konden sien, dat men haer ofte een ander bloet liet, of sy werden qualijck, ende waren nochtans gewent haer degens bebloet te maken tot het gevest toe in de ribben van de vyanden.

In't korte, dese Passie bespringht ende ontstelt de menschen op verscheyde manieren, ende men vinder weynigh die op d'een ofte d'ander wijse daer mede niet beladen en werdē: maer de Vreese komt sommige uyt kleynhertigheyt, andere met eenigh fondament ende redē, als oock van wegen de men-

 schelijckheyt,

ſchelijckheyt, ende dat is, 'tvvelck de Philoſooph *Zeno* een tot antwoort gaf, die hem verweet dat hy voor een baffenden hont, die hem meende te bijten „ bevreeſt was geweeſt. 'Tis ſeer ſwaer, ſeyde hy, „ den menſche heel uyt te trecken: willende ons te verſtaen geven, dat een menſche noyt ſoo diſcreet, ende noyt ſoo wel op ſyn hoede is, dat hy niet al-te-met en toont dat hy de Paſſien onderworpen is. Ende *Agellius 16. Noct. Act. 1.* vertelt hoe dat doen de Philoſooph *Ariſtippus*, eens over zee voer, daer een groot onweder op-ſtond, ſoo datter niet verwacht en werde, als dat ſchip ende menſchen ſoude vergaen, hy van vreeſe verbleyckte: het welck gemerckt zynde van een Soldaet, daer by zynde, hem al lacchende ende ſpottende ſeyde, dat hy hem niet ſeer Philoſoophachtigh droegh, ſoo ſeer voor de doot vreeſende, ende van ſynen t'wegen, dat hy „ ganſch niet en vreeſde. Dat geloof ick wel, ſeyde „ *Ariſtippus*, vvant ghy en hebt oock ſoo grooten „ oorſaeck niet van vreeſe als ick doe: Want ghy „ niet ſeer bekommert en zijt om te verlieſen de „ ziele van een boef, maer ick vreeſden voor de „ ziele van een vvijs man. *Agell. 19. Noct. Act. 1.* Wt welcke woordē licht af te nemen is, dat de Stoiſche Philoſophen ſoo wel als andere beweeght konden werden van de in-beeldinge van't quaet, voor ſoo vele ſy menſchen waren, maer dat ſy even-wel haer conſent daer niet toe en gaven.

Het is warachtigh datter ſommige gevondē werden, die een ſoo ſtercken, ſtillen, ſtantvaſtigen, ende onbeweeghlijcken geeſt hebben, dat ſy van deſe Paſſie niet ontroert en konnen werden, al iſt

oock dat haer op het alder-onverſienſte yet overvalt: maer al ſulcke perſooně zynder ſeer weynigh, ende elck een en kan niet vveſen als *Fabricius*, dewelcke (gelijck *Plutarchus* in ſyn leven beſchrijft) van de Romeyně geſondě was, voor Ambaſſadeur aen den Koningh *Pyrrhus*, deſe Koningh willende beproeven het groot hert, ende de kloeckmoedigheyt van *Fabricius*, liet achter het tapijt een Olijfant verbergen, ende hem op ſyn onverſienſt brieſſen, als *Fabricius* daer voor by gingh, ende minſt op dachte. Hy die niet met allen verſchrickt en was, „ ſeyde al lacchende, Heer, u gout en heeft my „ giſteren niet konnen bewegen, noch minder van „ dage uwen Olijfant. Diergelijcke exempelen ſouden noch konnen ghevonden werden, hoe wel datſe ſelden gebeuren.

Om nu mede vvat te ſpreken van de remedien tegens de Vreeſe. Wat willen wy ons quellen in dingen, die noch niet en zyn, ende ons noch onbekent zyn offe komen ſullen. Miſſchien ſal de tijt trooſt by-brengen, in plaetſe van droefheyt, daer wy voor vreeſen. Hoe veel kander noch tuſſchen beyde komen, 'tgene dat het quaet mach beletten? Eenen omgangh van het rat, ſtelt het onderſte boven, ende dickwils van daer wy onſen onderganck verwachten, komt de behoudenis. Als de Koningh *François* de eerſte, in den ſlagh van Pavien gevangen was, meenden een yegelijck dat heel Vrancrijck in handen van Keyſer *Karel* ſoude komen: maer het viel heel anders uyt, dewijl elck een, oock die te voren ſyn grootſte vyanden geweeſt waren, den Koningh te hulpe quamen. Daer en is niet dat

lich-

lichtelijcker bedrogen kan werdē, als des menſchen voorſichtigheyt. Het gene datſe hoopt, miſtſe: datſe vreeſt, ontloopter: 't gene ſy niet en wacht, over-komt haer. God hout ſynen raet byſonder: 'tgene de menſchē op d'eene maniere beraemt hebben, beſluyt hy op een ander. Laten vvy ons niet ongeluckigh maken voor den tijt: miſſchien en ſullen wy het ganſch niet eens ſien. Het toe-komende, 't welcke ſoo veel menſchen bedrieght, ſal ons miſſchien ſoo drae bedriegen in ons vreeſe, als in ons hope. 'Tis een vermaerdē regel in de Medicine, dat in heftige ſieckte het voor-ſeggen nimmermeer ſeker en gaet: ſoo iſt oock met de hevighſte dreygementen van de Fortune. Soo lange alſſer leven is, ſoo lange iſſer hoop. De hoop blijft ſoo lange, alſſer adem is.

Maer alſoo deſe Vreeſe niet altijt en komt uyt de gheſtaltenis der Naturen, maer dickwils van al te ſachte eñ teere op-voedingh (want om dat men van jonghs op niet op-gevoet en is tot moeyte en arbeyt, ſoo vatten vvy dickwils de dingen ſonder reden) ſoo moeten wy ons van langer hant gewent maken het gene ons ſoude mogen verſchrickē, ons voor oogen ſtellen de ſwaerſte perijckelen, daer wy in ſoude mogen vervallē, ende de ongelucken met een mannelijcke dapperheyt van ſelfs tegen-gaen. Het is ons veel lichter de Fortune te weder-ſtaen, als wy haer beſpringen, dan als vvy ons tegen haer moeten verweren. Want wy hebben dan tijt om ons te wapenen, ende vvy letten op ons vordeel: maer als ſy ons verraſt, ſoo leeftſe met ons gelijckſe wil. Wy moeten dan toeſien, dat wy haer beſprin-

gende

gende ons leeren weeren; dat wy ons dickwils een valschen alarm maken; dat wy ons voor-stellen de perijckelen die groote personagien gepasseert hebben: dat wy over-leggen, hoe sommige de grootste ontkomen zyn, om dat sy in de selve niet seer ontstelt en waren, ende andere in de minste bleven steken, om datse haer kleynhertigh hielden.

Het soude te langh vallen, om van elcke vreese, daer den mensche mede bevangen kan werden, in't bysonder te sprekẽ: maer van de gene, die ons voor de Doot doet verschricken souden vvy even-wel breeder handelen, ten vvare dat de Boecken der Philosophen daer vol van vvaren, ende insonderheyt dat onlanghs drie boecken van de verachtinge des Doots in Latijn geschrevẽ hadde (die oock vertuytst zyn) de hoogh-geleerde heere *Daniel Heinsius*, Ridder &c. naer vvien van die materie yet te willen handelen, is van Troyen te schrijven nae *Homerus*. Derhalven soo sullen vvy't hier by laten blijven, ende besluyten, met dit dicht van onsen Poëet:

Het schricken voor de doot dient mede weck genomen,
Om dat voor haer gewelt meest al de lieden schromen:
En vvie dat voor het graf gedueriqh sit en vreest,
Die heeft tot aller stont een ongerusten geest.
Wat raet voor dit verdriet? leert in u herte vvegen
Hoe dattet met de mensch op aerden is gelegen,
Stelt in u sinnen vast dat slecht, dat edel bloet,
Dat al vvat adem heeft in asch verkeeren moet.
Leert soo met staege vlijt u tot de doot bereyden,
Ghy sult als sonder schrick van aertsche dingen scheyden;
Want

Want dat men menighmal in zyn gedachten siet,
Hoe swaer het eerst gelijckt, het is ten lesten niet.
Maer boven alle dingh begint een beter leven,
Ghy sult u aen het graf vry-vvilligh overgeven,
Ghy sult geduldigh zyn tot in den lesten noot,
Een die wel heeft geleeft wat past die op de doot?

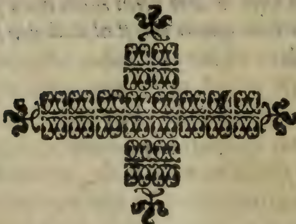
CICERO 1. Tusc.

Non deterret sapientem mors, quæ propter incertos casus quotidie imminet, & propter brevitatem vitæ nunquam longe potest abesse.

SENECA VII. de Benef. 1.

Mors omnium dolorum & solutio, & finis est.

Voyez Charron de la Sagesse livr. 2. chap. 11.



HET
TVVEEDE BOECK.
VAN DE
LVCHT.

HIPPOCRATES de Flatibus:

Hominum, & reliquorum animantium corpora triplici alimento nutriuntur, cujus hæc sunt nomina, cibus, potus, spiritus. Ac spiritus quidem qui in corporibus insunt, flatus nominantur, qui verò extra corpora, aër.

CICERO II. de nat. Deor.

Nam cum tribus rebus animantium vita teneatur cibo, potione, spiritu, ad hæc omnia percipienda os est aptiss. &c.

OVIDIVS II. de Ponto VII.

Temperie cœli corpusque animusque juvatur.

SENECA VI. Nat. Quæst. XXVII.

Aër, qui vel terrarum culpa, vel pigritia & æterna nocte torpescit, gravis haurientibus est &c.

IVSTINVS Historiar. lib. XLIV.

Salubritas cœli per omnem Hispaniam æqualis, qui aëris spiritus nulla paludium gravi nebula inficitur Huc accedunt & marinæ auræ, undique versus assidu flatus, quibus omnem provinciam penetrantibus, even tilato terrestri spiritu, præcipua hominibus Sanita redditur. Vide Rod. Sanctium I. Hist. Hispan. I



CICERO
Lib. 1. de Divinatione.

Aliæ terræ pestilentes, aliæ salubres, alia quæ acuta ingenia gignant, alia quæ retusa. Quæ omnia fiunt & ex cœli varietate, & ex disparili aspiratione terrarum.

MONTAIGNE
au II. *livr. des Essais chap.* XII.

Si par experience nous touchons à la main que la forme de nostre esprit depend de l'air, du climat, & du terroir ou nous naissons: non seulement le teint, la taille, la complexion, & les contenances, mais encores les facultes de l'ame. *Et plaga cœli non solum ad robur corporum, sed etiam animorum facit*, dit Vegece.

Idem docent *Polyb.* lib 4. *Cicer.* 2. de Divinat. *Liviu* lib. 44. *Barclaius* 4. Satyr. 2. *Bodin.* 5. de Rep. 1

HVARTE
en el exam. de ingenios Cap. II.

No solamente se conoce esta variedad de costum bres en regiones tan apartadas, pero aun en luga res que no distan mas que una pequeña legua non se puede creer la differencia, que ay de in genios entre los moradores.

V

Van de Nootſakelijckheyt, ende Verſcheydenheyt des Luchts, ende uyt vvat oorſaken de ſelve veel veranderinge onderworpen is.

Het eerſte Gapittel.

NAdien dat aen de Lucht is vvonder veel gelegen,
Soo dient van ſyne kracht hier mede niet geſwegen:
De lucht ſpeelt inde menſch, ſoo langh ſyn ader ſlaet,
Het ſy dat hy ſich ruſt, of op en neder gaet.
Wy nemen ſpijs en dranck alleen by korte ſtonden,
Nae dat de tijt vereyſt, en dienſtigh vvert bevonden;
Maer yder nut de lucht door al den ganſchen dagh,
Soo dat hy ſyn gebruyck niet eens onberen mach.
Het ſtaet dan yder menſch met alle vlyt te letten,
Waer dat hy, na de kunſt, ſyn vvooningh heeft te ſetten;
Want ſoo hy ſigh begeeft in ongeſonde Lucht,
Weet dat ſyn korte tijt in haeſt daer henen vlucht:
Weet dat uyt vuylen ſtanck en ongeſonde dampen
Niet anders rijſen kan als veelderhande rampen.
Weeſt dan voor t' Element en ſyne kracht bevreeſt,
Want uyt een dicke Lucht onſtaet een dommen geeſt,

ONder de ſes verhaelde middelen der Geſontheyt, en is de Lucht de minſte niet. Sy geeft de natuerlijcke vvermte ende geeſten bequaem voedſel, ende verkoelingh, ende ontfanght daer-en-boven de roockachtige dampinge, die ons Lichaem uyt-geeft. Wt deſe drie oorſaken is de Lucht een

 mid-

middelen om onse Gesontheyt te helpen bewaren: het vvelck sy doet soo van wegen datse rontom ons sweeft, ende door de kleyne sweet-gaetjens van de huyt binnen ons Lichaem dringht, als insonderheyt datse door den asem in-getrocken vvert. Op dese manier heeftse de meeste macht om ons Lichaem te veranderen, alsoose met meerder hoop ende kracht indringht. Door het adem halen vervult sy eerst de mont, neus, hersfenen, de stroote-pijp ofte lucht-ader, longe, hert, ende alle de slagh-aderen, uyt de vvelcke sy als in een oogenblick door het geheele lichaem verspreyt wert.

Van vvat **Gestaltenis** ofte **Hoedanighheyt** de Lucht is, de selve geeftse eerst aen de geesten, daerna aen de humeuren, ten lesten oock aen de gestaltenis van de deelen des Lichaems.

De beste Lucht is, de vvelcke in hitte, koude vochtigheyt, ende drooghte gematight is, die dun suyver ende klaer is, die met sachte vvinden be weeght, ende somtijts met een gesonden regen ge doopt wert. Want door de vvinden, insonderhey die uyt het Noorden vvaeyen, te seer beroert zyn de, is sy al te droogh. Maer alsse met matige poc sen door-waeyt, ende somtijts, doch niet lange beregent wert, dan wert de drooghte door den re gen ververst, ende vvederom den regen door d drooghte gematight. Soodanige Lucht behout on natuerlijcke vvermte in haer matigheyt, verquick de geesten, verdunt het bloet, verheught het hert vermaeckt het gemoet, vervveckt den geest en 't verstant, bevvaert het gansche Lichaem in vol gesontheyt, ende maeckt het selve vvacker tot a

vver

vverckinge, ende is yder mensche van vvat jaren, ende gematigheyt hy zyn mach, nut ende gesont.

In tegendeel is het quade ẽ ongesonde Lucht die te heet, te kout, te vochtigh, ofte te droogh is, alsoo de selve ons Lichamen doet veranderen van haren natuerlijcken stant, ende hare onmatigheyt ons indruckt. Even-wel is sodanige ongematighde Lucht den eenen soo onbequaem niet als den anderen, gelijck hier na in het tweede Deel geseyt sal werden.

Noch erger is de besloten Lucht, gelijck in Kamers die langh toe-gestaen hebben. Soo verhaelt *Albertus Magnus* van een put die te Padua geopent vverde, vvaer uyt soo quade Lucht quam, datter vele menschẽ af storvẽ. Dicke, mistige, onsuyvere Lucht, verdonckert de geesten, verdickt ende verswackt het bloet ende de humeuren, benaut het herte, beswaert het gemoet, ende maeckt het gansche Lichaem loom ende traegh: ende over-vallende ende verswackende de natuerlijcke vvermte, belet alle haer vverckinghe, ende maeckt de mensche grof, dom, ende plomp.

Heete Lucht verhet onse Lichamen, verdunt ende versmelt de humeurẽ, vermindert de krachten: die indiense heel heet is, maeckt daer-en-boven een kort leven. Daerom seyde *Aristoteles* dat de Mooren, ende die in *Africa*, daer de Son de aerde seer verhet, vvoonen, niet langh en leven, om dat haer natuerlijcke vvermte door de groote hitte van de Son vervlieght, ende haer lichamen haest verdrooght vverden. Daer beneffens doet de heete Lucht sweeten, ende het vvater-maken verminderen, verweckt dorst, krenckt het verteeren van de

ſpijſe, ende alle natuerlijcke vverckinge.

In tegen-deel de koude Lucht verkoelt, treckt toe, maeckt vaſt, beſluyt eñ vermeerdert de innerlijcke vvermte, ende doet daer door alles beter verteeren; vervveckt het water, ſoo om dat de vochtigheyt niet uyt-geſweet en wert, als oock inſonderheyt om datſe door het toe-ſluytẽ ende toe-dringen gelijck als met de hant uyt een natte ſpongie na beneden uyt-geperſt wert. Daer-en-boven maeckt de koude Lucht dat de Lichamen ſterck eñ van goede koleur zyn, 't vvelck men ſiet aen de Luyden die in't Noorden vvoonen.

De Vochtige Lucht vervochtight het Lichaem, verſacht de huyt, doet veel overtolligheyt groeyen, maeckt de menſchẽ van geeſten ende leden traegh.

De drooge Lucht verdrooght alle de geſtalteniſ des lichaems, vermindert de overtolligheyt, maeckt het lichaem rap, ende ras, ende den geeſt wacker. Hoe nu deſe onmatigheyt verbetert vvert, ſullen vvy in't tweede deel aenwijſen.

Wat vorders de geſtalteniſſe des Luchts aengaet de ſelve en is niet alleſins, ende altijt even-eens; maer verandert uyt verſcheyde oorſaken. Ende voor eerſt is ſy verſcheyde nae de ſituatie ofte gelegentheyt ende nature van de plaetſche.

Tot de **Gelegentheyt** behoort eerſtelijck op wat climaet ofte hoeck van de werelt de plaetſe gelegen is. Het eene Lant is heeter ofte kouder, na dat het verder ofte naeder leyt van den Circkel *Equinoctia* ofte *Tropico Cancri*, ende op wat graet ende breete, gelijck de Sterre-kijckers ſpreken. Want hoe een Lant langer de Sonne heeft, ende hoe de ſtralen

dae

daer rechter ende vlacker op vallen, hoe het wermer is: ende in tegendeel, kouder.

Wt dese ghelegentheyt voornamelijck isser niet alleen groote vergaderinge onder de menschen van langh leven, sterckte, eñ gesontheyt des Lichaems, maer oock in verstant ende manieren. Soo seydt *Hippocrates* in syn Boeck van de Lucht, vvateren ende plaetsen, dat de gene die in de Noortse steden vvoonen, vvat vvilder ende vvoester zyn, ende niet soo gaeu van verstant, als die van't Oosten. Het vvelck de Poëet *Lucanus* mede aen-geroert heeft in syn achtste Boeck:

Wat in de soete Lucht van Oosten vvort ghebaert,
Dat is van sachte stof, en van een heuschen aert;
Maer uyt het Noorder rack daer komen harde menschen,
Die spotten met de doot, en niet als krijgh en vvenschen.

Tot bevestingh van die leeringe heeft *Galenus* een Boeck geschreven, bewijsende dat de manieren des Gemoets volgẽ de complexie ende gematigheyt van't Lichaem, ende dat nae ghelegentheyt van de wermte, koude, vochtigheyt, ofte drooghte van het Lant daer de menschen vvoonen, ende van de spijse diese eten, ende het vvater datse drincken, ende de Lucht diese in-trecken, de een mal is, ende d'ander vvijs: d'een stout ende d'ander bloo: d'een wreedt ende d'ander barmhertigh: ende soo voort. Ende om dat te bevestigen, brenght hy verscheyde plaetsen by uyt *Hippocrates*, *Plato*, ende *Aristoteles*, die welcke bevestigẽ, dat het onderscheyt der natien soo in de ghestaltenis des Lichaems, als in de conditien der Zielen spruyt uyt de verscheydenheyt

van die gematigheyt. En men ſiet klaerlijck door de eervarentheyt, hoe veel de Griecken verſchelen van de Moſcoviters, de Françoiſen van de Spaengjaerts, de Indianen van de Duytſchen, de Moren van de Engelſché. Ende ſulcx en blijckt niet alleen in Landen ſoo verre van malkanderen ghelegen; maer oock in nabuerige Provincié. Laet ons maer aenſien de Brabanders, Vlamingen, Hollanders, Walen, Vrieſen, ende andere nabuerighe volckeren, wy ſullen daer in bemercken verſcheyden weſen, manieren, ende conditien, ende dat om de verſcheyden gematigheyt die elcke van de ſelvighe Provincien heeft.

Die dan tuſſchen beyde in een gematight Land daer het niet te heet ofte te kout en is woonen, zynder beſt aen, ende niet alleẽ geſonſt van Lichaem: maer oock van verſtant, manieren, ende wijsheyt beſt begaeft. Soo ſeydt een Egiptiſch Prieſter by *Plato* in *Timæo*, dat de gematighſte Landen de wijſte verſtanden voort-brengen. *Ariſtoteles* ſchrijft mede datſe woeſt van weſen ende manieren zyn, die in te heete, ofte in te koude plaetſen woonen: want „ ſeyt hy *14. Probl. 1.* de beſte gematigheyt is niet „ alleen het Lichaem, maer oock het Verſtant des „ menſché nut; dan al wat uyt-ſteeckt, verandert „ eñ verkeert, ſoo de gematigheyt van 't Lichaem „ als van't Verſtant. Vergelijckende even-wel de heete plaetſen met de koude; ſeyt, *14. Probl. 15.* dat de Luyden in de werme Landé wijſer ende verſtandiger zyn als in de koude. Diergelijcke vvert van *Galenus* by-gebracht in het tweede Boeck van de Gematigheden, op het ſeſte Capittel. Als oock in

h

het tweede Boeck van de behoudenis der Gesontheyt op het sevende Capittel, alwaer hy besluyt, dat de best gestelde Lichamē niet als in middelbare, ende gematighde Landen gevonden werden. Het ,, beste Lichaem, seyt hy, 't welck is als een regel ,, van *Polycletus*, heeft in ons Landt als vvel gematight zynde veel syn gelijck. Maer by de Françoisen, Scythen, Egyptenaers, Arabiers en is ,, sulcx gansch niet te vinden. Ende hy voeghter ,, by: Het gene in ons Lant, het welck wijt en breet ,, is, in't midden gehouden wert, is voorwaer al- ,, der-gematighst, gelijck het Vaderlant van *Hippocrates*. Hier uyt hebben sommige nieuwe schrijvers genomen, datter buyten Griecken-lant noyt, oock door mirakel, een groot verstant voort-gekomen is, dat niet van vele verstanden der Griecken overtreft soude zyn. Dewijl in ander Landen van wegen de Philosophie niemant tot die hoogheyt van *Plato* ofte *Aristoteles* noch oyt gesien en is: noch uyt de Medicijns yemant ergens uyt-gemuyt en heeft als *Hippocrates* ende *Galenus*: gelijck oock uyt de Orateuren niemant het en kan halen by de vloeyende wel-sprekentheyt van *Demosthenes*: oft uyt de Poëtē by de aerdigheyt van *Homerus*, ende soo voort in ander konsten ende vvetenschappen. Maer al ist waer, dat *Galenus* geseyt heeft, datter by de Scythen van aller menschen gedachtē maer een Philosooph geweest is, ende t' Athenen veel diergelijcke. Oock dat te *Abdera* veel dwasen geboren zyn, ende weynigh te Athenen. Waer van *Apuleius* schrijft, by de plompe Scythē is de wijse Philosooph *Anacharsis* geboren, ende by die van Athenen dē dwasen *Cato*

Melicides: des niet tegen-ſtaende, ſoo en behooren even-vvel andere Landen niet veracht te blijven, inſonderheyt ſommige die indienſe niet beter, altijt ſoo wel gematight zyn, als onder een climaet gelegen, gelijck het uytterſte deel van Italien, 't welck den wijſen *Pythagoras*, ende vele van ſyn na-volgers voort-gebracht heeft. Wijckt *Iulius Caſar* voor *Alexander?* Is *Cato* minder als *Socrates? Cicero* als *Demoſthenes? Virgilius* als *Homerus?* Ende om nu van andere Landen te ſwijgen, ende te toonen dat de Lucht alleen het verſtant niet en geeft, wert tegenwoordigh met minder verwonderingh in de Staten van Hollant aen-gehoort de wel-ſprekende tonge van d'Heer Raet-Penſionaris *Cats*, als eertijts die van *Demoſthenes* te Athenen, oftedie van *Cicero* te Roomen? Heeft den ſelven Heere de Nederlantſche Poëſie midden onder ſyn groote ende laſtige ampten niet ſoo veel luyſters gegeven, als *Homerus* de Griecſche, *Virgilius* de Latijnſche? Wy volgen *Virgilium*, Virgilius *Homerum*, eñ die heeft ontallijcke plaetſen van de H. Schrifture gevolght, gelijck aengeteyckent is by dẽ hoogh-geleerden Heere *Daniel Heinſius*, de welcke met ſyn Griecſche eñ Latijnſche verſſen al d'oude Poëten de kroon van 't hooft genomen heeft, daer by beſittende de geleertheyt en de talen van Ooſten ende Weſten. Wy ſouden van andere vvetenſchappen mede treffelijcke Lichten uyt ons lant by konnen brengen, dan alſoo wy hier geen Lof-dicht en ſchrijven, ſoo ſullen wy 't daer by laten. *Iuvenal. Sat. 10.*

——— Democriti ſapientia monſtrat
Summos poſſe viros, & magna exempla daturos,
Vervecum in patria craſſoque ſub aëre naſci.

Maer hoe-wel de Lucht verscheyden is, nae dat de plaetse van den geseyden Circkel gelegen is, ende dat elck climaet een besondere gematigheyt van Lucht heeft, soo zynder even-wel noch ander dingen die oock in eē ende het selfde climaet de Lucht doen veranderen, ende dien volgende oock de ghestaltenis van het Lichaem ende Gemoet in de menschen. Soo seyde *Cicero de Fato*, van Griecken-lant, dat te Athenen een dunne Lucht was, ende 't volck daerom scherper van verstant, als te *Thebe*, maer 20. mijlen daer van daen, alwaer een dicke Lucht was, ende bot volck. *Horat. 2. Epist. 2.*

Boeotum in crasso jurares aëre natum.

Soo en woonen oock nergens in een climaet de Moren, als alleen in Moren-lant, ende dat om den besonderen aert van de plaetse. Want aldaer komt by andere oorsaken, die met d'andere, onder een climaet gelegen, gemeen zyn, dit noch by, dat het lant van naturen sandigh ende savelachtigh is, het welck de ontfangen hitte langer behout, ende de lichamen van de in-woonders verdrooght ende verbrant.

Soo dat dan ten tweeden **den eygen Aert ende Nature van 't Landt** mede wat doen kan tot de gematigheyt van de Lucht: waer in gemerckt wert, van wat neut het zy; ofte het hoogh of leegh is, hoe de bergen ofte valleyen gelegē zyn: wat voor winden daer meest vvaeyen: ofte het ontrent de Zee, ofte by Moerasschen leyt. Want daer is veel aen gelegen of het een vette, kleyige, steenachtige, santachtige, ofte magere landouwe is: offer metael ghe-

gevonden wert, ofte niet: of het effen ende vlack lant is, ofte vol bergen ende valeyen. Dewijle een zandigen ende mageren gront een drooge Lucht maeckt, ende een vetten gront een vochtige Lucht. De Landen daer Mijnen gegraven werden, geven dicwils een fenijnige ende quaet-aerdige Lucht van haer, ende verwecken soo in de naest-gelegen steden eenige sieckten, die aldaer ἐνδήμιοι ofte dat lant eygen werden. Hooge plaetsen zyn gemeenlijck kouder, ende vverden van de vvinden meer door-blasen: de leege zyn heeter, ende ontfangen rasser ende krachtiger dẽ weder-slagh vande stralen der Sonnen, ende die onder aen den bergh tegen het Oosten ende Zuyden haer woonplaets hebben, voelen veel meer hitte, als de gene die achter den bergh in't Oosten ofte Zuyden vvoonen, ende de welcke het Noorden ende Westen open hebben, ende van het Oosten ende Zuyden, door den bergh af-gesloten zyn. Want die op de vorige wijse gelegen zyn, ontfangen terstont de stralen van de morgen-son, eñ moeten oock de hitte van de middagh-son uyt-staen: maer die op de laetste maniere achter den bergh woonen, syn het meesten-deel van den dagh sonder Sonne-stralen, eñ leggen onder-tusschẽ voor de Noortsche winden open, ende krijgẽ eerst de stralẽ van de Son, als sy daelt, ende aen't ondergaen is. Siet hier van breeder by Doctor *Septalius*, in syn uyt-legginge op *Hipp. de aër. aq. & locis*, ende op *Arist. 1. Probl. 53.*

De **Bergen** veroorsakẽ mede dat sommige Landen sekere winden min ofte meer onderworpẽ zyn, ende alsoo volgens den aert van alsulcke winden,

alsse

alsse ontfangen, heeter ofte kouder zyn. Want indien de Bergen dē Noorden wint steuten ende uythouden, eñ den Zuyden wint in-laten, dat maeckt de plaets wermer ende vochtiger: ter contrarie indien door het leggen van de bergen den Zuyden wint den toe-gangh benomē wert, ende den Noorden ontfangen, dan is 't lant kouder ende drooger.

De Steden die na de op-gaende Son leggen, zyn gesonder als de gene, die na het Noorden, ofte nae de heete windē toe leggen: ende hare in-wooners zyn levender van vvesen, ende hebben een beter koleur, ende daer komen minder Sieckten. Dewijl hitte en koude aldaer gematight is: daer beneffens, soo is al het water, dat na den Oosten, ofte den opganck van de Son leyt, klaer, suyver, ende lieffelijck. Maer de vvateren die nae het Westen, ende den onder-ganck van de Son leggen, ende voor de windē die uyt Oosten waeyen, bedeckt zyn; werden dan van heete, dan van koude vvinden licht over bewaeyt, ende maken derhalve dat soodanige Landen vele sieckten onder-worpen zyn. Want sy en hebben de glans van de Sonne niet, voor dat se heel hoogh is. Ende des Somers vvaeyender 's morgens koele vvinden, ende den douw valt: ende voorts de Son tot haer komende door-braet de menschen. Hierom seyde *Celsus* oock wel, dat de gene die haer gesontheyt lief hadden, haer mosten wachten voor de morgen ende avont lucht.

Niet vroegh uyt, maer vroegh onder dack,
Dat is gesont, en groot gemack.

Alsoo hebben oock eē besondere gestaltenis des Luchts

Luchts alſulcke Steden, de welcke leggen op heete vvinden, ende die tuſſchen des winters Sonnen op-ganck, ende onder-ganck door-blaſen: als oock die contrarij gelegen zyn, ende koude vvinden tuſ-ſchen den Somerſchen op-ganck ende onder-ganck der Sonnen ontfangen. Van 't welcke breeder ver-handelt wert by *Hippocrates* in't boeck van de Lucht, vvateren, ende plaetſen, niet verre van't begin: en-de by *Cardanus* ende *Septalius*, in haer uyt-leggingẽ.

De **Zee** ende **Moeraſſen** ontrent eenige plaet-ſen zynde, maken aldaer mede een beſondere ver-anderingh in de Lucht. Want uyt ſulcke vochtige en waterachtige plaetſen werdẽ veel vochtige dam-pen in-getrocken, de welcke haer onder de Lucht vermengen, ende de ſelve vochtigh maken. ende dat te meer, in dien de Zee ofte de Moeras in't Zuyden leyt, vvant de vvinden daer van daen vvaeyende, vermeerderen de vochtigheyt. Dan indien de Wateren in't Noorden gelegen zyn, ſoo ſal ſonder twijfel de kouvvigheyt door de Noorde vvinden vermeerderen. Maer ſoo de Moeras, ofte de Zee in't Ooſten leyt, ende dat niet verre, dat ſal ſtoffe van overvloedige vochtigheyt aen-brengen, ende de op-gaende Son ſal lichtelijck de vochtige dampen in de plaetſen daer ſy nae toe komt, me haer ſlepen. Dan by al-dien datter meer vveghs i tuſſchen de Zee ende de plaetſen die in't Ooſten leggen, ſoo vverden de dampen, die daer van op komen, van de ſtralen der Sonne verhit ende ver drooght, ende brengen een drooghte in de plaetſen daerſe komen. Maer daer komt minder vochtig heyt van de Wateren die in't Weſten gelegen zyn

Wan

Want de dampen, die daer uyt-waessemen, werden van de onder-gaende Son wech-gevoert; ten ware de stercke winden het contrarie deden. Dit is evenwel insonderheyt te verstaen van effen, ende veltachtige Landen. Want indiender oock bergen zyn, soo en konnen de selve niet weynigh de gematigheyt, daer wy af geseyt hebben, des Luchts van de Zee ofte andere vvateren voort-komende vermeerderen ofte verminderen. Want in dien het Landt van voren de Zee, ofte ander vvater heeft, ende van achteren bergen: soo verminderen sy de qualiteyt ofte hoedanigheyt van de Lucht, die door de byleggende wateren aen-gekomen is, door dien datse beletten ende verhinderē dat de dampen ende windē die uyt de Zee ofte waterachtige plaetsen waeyē, niet voort en konnen gaen; maer aldaer gelijck als met een muer tegen gehouden werden, ende alsoo versamelende, ende vermeerderende, haer krachten meerder uyt-spreyen. By exempel, in dien een Poel, Zee ofte Moeras in't Zuyden van eenige Stadt ofte Landt ghelegen ware: ende dat de selvige van achteren, ofte uyt het Noorden met bergen beset was, soo soude den Zuyden wint in sulcken gheleghentheyt als besloten zynde veel grooter hitte ende vochtigheyt verwecken, als in een open ende vlack velt, daer hy voort-loopen mocht. Soo oock indien in't Oosten ofte Westen een Moeras ofte de Zee het Lant bepaelde, ende 't selve van achteren met bergen beçingelt was: soo souden de winden hare gematigheden veel krachtiger in-storten, als in een vlack velt.

Alsoo gaet het oock met de **Mijnen.** Want de stinc-

ſtinckende dampen die daer ghemeenlijck op-geworpen worden, mengen haer onder de Lucht, ende werden door de Windẽ in de nabuerige plaetſen gedreven; daer toe niet vveynigh en helpt, de gelegentheyt, ghelijck gheſeyt is, van de Bergen. Maer de Speloncken, eñ hollen der aerdẽ, fenijnige dampen van haer gevende, konnen de Lucht aldermeeſt bederven. Daer van hebben wy hier een notabel exempel aen-geweſen, dat ontrent Napels in Italien een plaets is, die ſoo vergiftige dampen op-geeft, dat alle dieren die daer wat over blijven ſtaen, op ſtaende voet doot blijven, ten zy datſe terſtont in een ſtil-ſtaende poel daer ontrent *Lago d'Agnano* ghenaemt, gheworpen werden. *Leander Albertus* die de plaetſen van Italien in de Italiaenſche ſprake ſeer wel beſchreven heeft, geeft hier van ſeer goede redenen. Ick geloove, ſeydt hy, dat de dieren hier aldus ſterven, om de ſtinckende ende fenijnige dampen, die gheſtadigh op-trecken van onderẽ uyt de aerde, daer Mijnen zyn van ſwavel aluyn, ende diergelijcke: de welcke daerom te ſchadelijcker zyn, om datſe op een kleyne plaetſe ende daerom dicht by malkanderẽ gedrongẽ zynde op-komen. Waerom zy ſoo veel te meer den adem ſluyten, ende de dieren doen ſticken. Maer datſe daer na in dat vvater geworpen zynde, vvederom bekomen, meent hy, miſſchien te geſchieden, om dat de levende geeſten door den fenijnigen damp beſloten zynde, blijven gelijck als ſlapende: ende dat daerna door de kou van't vvater ſy terſtont bekomen, maer ſoo men daer vvat te langh mede vertoeft, dat dan de levende geeſten ganſch onder-
druck

druckt werden, ende den eeuwigen slaep op volght, sonder van het water eenige baet te krijgen. Niet verre van die plaetse is noch een ander lack ofte stil-staende water, *Avernus*, ende nu *Lago d'Averno* genaemt, om dat het door syn stinckende dampen alle de vogelen, die daer over vlogen, neder dede doot vallen. Hier van spreeckt de Poëet *Virgilius* in in syn seste Boeck, daer *Æneas* ende *Sibylla* na de hel gingē, waer van al hier de mont by alle oude Schrijvers ghestelt wert:

Wat vogel oyt bestont op desen poel te svveven,
Die viel in haesten neer, en liet terstont het leven;
Soo grousaem was de stanck die uyt het vvater quam,
Dat gansch het Griecken-lant hē voor dē afgront nam.

Maer de Keyser *Augustus* heeft de besschen, die daer rontom stonden, uyt doen roeyen, ende alsoo al den stanck ende ongesontheyt van het vvater vech-genomen, ghelijck ick ghesien hebbe dat het noch op dese tijt is. Want dichte bosschen beletten dat het schijnen van de Son ofte Mane daer ontrent niet en kan komen, ende oock dat de Lucht niet beweeght kan vverden, het vvelck nootsakelijck verdervinge ende stanck moet verwecken.

PALLADIVS 1. De re rust. III.

Aëris salubritatem declarant, loca ab infimis vallibus libera, & nebularum noctibus absoluta, & habitatorum considerata corpuscula, si eis color sanus, capitis firma sinceritas, inoffensum lumen oculorum, purus auditus, & si fauces commeatum liquida vocis exercent.

Vande Vier getijden des Iaers, ende wat veranderingh sy in de Lucht, ende ons Lichaem maken.

Het II. Capittel.

HEt Iaer vvert af-gedeelt in vier-der-ley getijden,
Die om des Werelts-kloot met rasse peerden rijden:
Gebruyckt nae rechten eysch u jaren, soete jeught,
Geen deel is sonder leet, geen deel is sonder vreught,
Geen deel is sonder vrucht, geen deel is sonder schade,
Ghy, dient u van den tijt, eer dat het is te spade,
Let met hoe rassen spoet u leven henen glijt,
Ghy sult noyt vveder zyn dat ghy op heden zijt.

Ianuarius Lou-maent.

Het Iaer is vveder nieu, maer met de nieuwe jaren
Verout ons kranck gestel, dat vvy daer henen varen;
Maer 't is een kleyn verlies al rimpelt ons het vel,
Als maer de geest vernieut soo gaen de saken vvel.

Februarius Sprockel.

Al komt de gulde son eens kijcken door de spleten,
Noch heeft de strengen vorst haer koude niet vergeten;
Ghy blijft noch in de koey, dat acht ick alderbest,
'Tis dvvaesheyt al te ras te vliegen uyt den nest.

Martius Lente-maent.

De Meert, hoe-vvel onvveert, komt in het velt getreden
De Meert steeckt met den steert, en treft de swacke leden:
De Meert brengt aen het licht dat in het duyster lagh;
Ghy, maeckt dat u de Meert geen hinder doen en mach.

Aprilis Gras-maent.

Ick ben der maenden maeght, een moeder vande bloemen,
Wat kan de nieuvve most, vvat kan het koren roemen?
Men prijse vvat den Herfst en vvat de Somer vvint,
Het groen, het eerste groen is boven al bemint.

Maius Bloey-maent.

Ick ben de soete Mey, een bruyloft van de dieren,
Het sy die om het vvout of in het vvater svvieren;
Wel paert, ô jeughdigh heyr; en geeft u uyt den nest,
Wat out is mach het doē, maer t'voegt de joncheyt best.

Iunius Braeck-maent.

De Lent is al te koel, de Somer plagh te branden,
De koors heerst inden Herfst, des winters klipper-tanden,
Ick ben de middel-maet, niet heet of niet te kout;
Hy doet een edel dingh die maet en regel hout.

Iulius Hoy-maent.

Waerom hoor ick voor quaet mijn doē vā ymant scheldē?
Al maey ick kruyt en bloem, wat schaet het aende velden?
Gelooft het. staege jeugt en heeft noyt mensch geluckt,
Al vvat op aerden vvast dient eens te zyn gepluckt.

Augustus Oegst-maent.

Al vvert het bloem gevvas van alle man gepresen,
Haer bladt valt in het stof, mijn koren vvert gelesen,
Een yder is gepast oock met het dorre graen,
Maer is de roos verlept, soo vvilder niemant aen.

September **Fruyt-maent.**

Komt snoepers, gragē hoop, ick brengh u nieuwe vruchten,
Maer eter niet te veel of ghy sult naemaels suchten ;
Dus soo ghy qualick vaert, het is u eygen schult,
Al vvie geen raet en volght die lijde met gedult.

October **Wijn-maent.**

Ick schenck het edel nat, het sap van soete druyven,
Dat druck en sware sorg doet uyt den geest verschuyven :
Het leven is van't broot, t' vvel-leven vanden vvijn,
'Ten dede mijn gevvas, vvie souder vrolick zijn ?

November **Slacht-maent.**

Hoe slachtmen al het vee om ons te mogen laven !
De mont verslint het al, ons buycken vvorden graven :
'Tis eerst voor ons gedoot, al vvat de keucken geeft,
En vraegje noch waerom de mensch niet lang en leeft ?

December **Winter-maent.**

Komt oeffent nu het lijf, de hit is vvech-geweken,
Gaet bolt, of slaet den bal, geen mugh en sal u steken :
Laet sparen, dien het lust, ick teer gelijck een graef,
De Winter is een heer, de Somer maer een slaef.

DE Vier getijen van't Iaer maken oock groot veranderingh in de Lucht, ende met eenen i ons Lichaem. Sy zyn van God in-gestelt om all by beurte om te doē gaen, om nieuwe dingē voo te brengen ende rijp te maken, ende hebben hare oorspronck van het draeyen van den Hemel en Sterren, insonderheyt van Son ende Maen, gelijc

Pl

Plato in *Timæo*, ende daer over *Chalcidius* bewijsen. *Virgil.* 1. *Georg.*

——— Vos ô clarissima mundi
Lumina, labentem cœlo quæ ducitis annum.

Het vvelck van *Moses* oock beveſtight vvert in't eerſte Capittel van het Boeck der Scheppinge, met „ deſe vvoorden: Ende God ſprack: Daer worden „ Lichten aẽ het Firmament des Hemels eñ ſchey- „ den dagh ende nacht, ende ſyn teeckenen, tijden, „ [te vveten, de vier jaer-getijen] dagen eñ jaren. Gelijck dan een Iaer gerekent vvert, als de Son met ſynen geſtadigen loop in de tijt van drie hondert vijf ende t'ſeſtigh dagen de twaelf teeckenen van den *Zodiacus* door-loopen heeft: ſoo vverden by de Sterre-kijckers die tvvaelf teeckenen met het Iaer in vieren gedeelt, ende elck Iaer-getije drie teecke- nen toe-gevoeght. Soo dat by haer de Lenten zyn, als de Son in den Ram, Stier ende Tweelingh is (alſoo noemen ſy de teeckenen van den Circkel *Zodiacus*, door de welcke de Son ſynẽ loop heeft:) de Somer als hy gaet door de Creeft, Leeuw, ende Maeght: Den Herfſt, door de Schalen, Scorpioen, ende Pijl-ſchieter: De Winter, door den Bock, Water, ende Viſſchen. Dit is de verdeelinge van de Sterre-kijckers, die elck Iaer-getije even groot teeckenen: Maer de Doctoren alſooſe niet alleen nae den loop der Sonne, maer voornamelijck nae de gematigheyt des Luchts deſe tijden af-meten, ſoo noemen ſy de Lenten, wanneer de geſtalteniſſe des Luchts alder-getemperſt is: Somer, vvanneer de ſelve heet ende droogh is: Herfſt alſſe kout ende

droogh ofte liever ongestadigh is : Winter alsse vochtigh ende kout is, Welcke hoedanigheden om vele redenen alsoo door malkanderẽ verdeelt zyn ; als oock om dat de aerde des vvinters nat gemaeckt soude vverden, in't voor jaer het zaet ontfangen, in de somer rijp maken, in den herfst vruchten ge- ven, eñ gelijck *Boëthius* vvel seyt *4. de Conf. Philos. 6.*

De Lente geeft ons rieckent kruyt,
De Somer brenght het koren uyt,
Den Herrefst doet de fruyten vvassen,
De Winter maeckt ons volle plassen.

Nu vvat een groote voorsienigheyt is het, dat om dat de Winter alleen met haer koude niet en soude doen vervriesen, ofte de Somer alleen met syn hitte verbranden, de middele gematigheyt van de Lenten ende Herfst tusschen beyde gevoeght is, op dat de dingen door de selfde voet-stappen onbe- schadight vvederom souden keeren ! Maer alsoo de Landen in ghematigheyt veel onder malkanderen verschelen, soo en stellen de Doctoren oock de ge- tijden des Iaers in alle Landen niet even gelijck.

In het eylant *Thasus*, daer onsen *Hippocrates* woon- de, vverde de Winter bepaelt van den onderganck van de sevẽ sterrẽ, ofte het beginsel vàn November tot dat in't voor-jaer dagh ende nacht even langh waren : ende van die tijt de Lenten tot dẽ op-ganck van de seven sterren, dat is, ontrent den sevenden dagh van Mey : De Somer van den op-ganck van de seven sterren tot den op-ganck van de sterre *Arcturus* genaemt, het vvelck is ontrent het mid- den

den van September: Den Herfst van die tijt tot den onder-ganck van de seven sterren. Ende nae dese rekeningh soo vverden de Winter toe-gevoeght vier maenden eñ thien dagen; even-veel de Somer, de Lenten maer twee maenden ende eenige dagen: den Herfst naeulijcx twee maenden. Ende in veel Noortsche Landen en beginnen de Lenten ende de gematigheyt des Luchts, vvaer door vvy niet en beven van koude, noch en sweeten van hitte, niet terstont met dat de dagen ende nachten in't voor-jaer even lanck zyn, maer een ruymen tijt daer na; vvant vvy dan noch dickwils sitteren van koude, ende nae het vier toe kruypen: ende de Somer en duert daer geen vier heele maendẽ: noch den Herfst en begint niet van dẽ op-ganck van *Arcturus*: noch de Winter en is in de vierde maent niet uyt. *Prosper Alpinus* een treffelijck Doctor eñ Professor te *Padua* in Italien, daer ick hem vveynigh voor syn over-lijden heb hooren lesen, schrijft in het eerste boeck van de Medicine der Egyptenaren op het sevende Capittel, dat in Egypten, daer hy geweest hadde, de Lenten, ofte het gematighste deel van het Iaer in de Maenden van Ianuarius ende Februarius ghe-sien vverdẽ; dat de Somer aldaer begint inde Maert ende duert tot het laetste van Augustus: den Herfst September ende October: dat de Winter met No-vember ende December uyt heeft.

Om nu in't besonder van elck Iaer-gety te spre-ken, sullen vvy beginnen van de **Lenten**/ die de ander in aen-genaemheyt te boven gaen; de welcke alsoose alle dingen uyt doen komen, ende ghelijck als een nieu leven geven: soo hebben *Iosue*, ende

andere onder de Ioden (Siet *Garzoni*, *nella Piazza universale, discorso 38.* ende *Cal. Rhodig. 1. Ant. Lect. 9.*) gemeent dat het begin van de Werelt in de Lenten geweeſt is, het vvelck den Oudt-vader *Ambroſius* oock beveſtight, ende de Poëet *Virgilius* mede aenroert. *2. Georg.*

Men hout het voor gevvis dat als de diepe gronden
Des vverelts zijn geleyt, en eerſt beveſtight ſtonden,
De Lente doen begon. Het vvas de ſoete tijt
Die in de kruyden ſpeelt, en op de bloemen rijt,
Die met een ſoeten reuck de menſchen kan vermaken,
En noyt door harden vorſt het velt en laet genaken.

Alſoo dan de Doctoré de vier tijden van het Iaer in elcke plaets bepalen nae de gematigheyt van de Lucht, ende de vergaderinge van de ſelve in hitte, koude, vochtigheyt, ende drooghte: ſoo nemen ſy de Lenten voor dē tijt, die ſoo kout niet en is dat hy doet beven, noch ſoo heet dat hy doet ſweeten: ende vverden van *Hippocrates* gheſeyt werm ende vochtigh te weſen. Ende al-hoe-wel *Galenus 1. de nat. human. t. 33.* eñ *1. de Temper. 4.* ontkent dat de Lenten vvarm eñ vochtigh zyn, om dat ſoodanige geſtaltenis eñ gematigheyt niet alleene de geſontſte niet en is, gelijck, nae het oordeel van *Hippocrates*, de Lenten zyn *3. Aphor. 9.* maer de ongeſontſte van allen; ende ſeyt dat ſy heel gematight zyn: ſoo is even-wel ſulcx, dat *Hippocrates* ende *Galenus* niet veel in deſe ſake en ſchijnen te verſchelen. Want die werme ende vochtige geſtaltenis is alleen ongeſont, ende de bedervinge ſeer onderworpen, in de vvelck

vvelcke de hitte ende vochtigheyt seer uyt-muyten. Maer daer de hitte maer matelijck boven de koude is, ende de vochtigheyt boven de drooghte, dat is een gematigheyt niet sonder reden van de Oude gepresen, ende voor den mensche, vviens leven in vvarmte ende vochtigheyt bestaet, seer dienstigh, ende derhalven voor matigh te houden. Ende soodanige is meestendeel de gematigheyt van de Lenten. Want na dat in't voor-jaer de dagen ende nachten even langh zyn, soo begint nae de Wintersche kouw de vvermte te vermeerderen, ende is tusschen beyden van de hitte van de Somer, ende de koude van den Winter. Oock begint dan de vochtigheyt, die by de Winter vergadert vvas, van de vvermte verteert te vverden; maer alsoo die vvermte noch niet groot en is, soo vvert de vochtigheyt soo vvel niet verteert, als in de Somer. Ondertusschen en vvert by ons niet ontkent, dat, alsooder een veranderingh geschiet van de grootste kouw ende vochtigheyt tot de grootste hitte ende drooghte, niet op enige tijt vande Lenten die selve gematigheden tot een volkomen middel-mate en souden konnen komen. Maer soodanige matigheyt en kan naeulijcx enige tijt dueren.

In de Lenten dan schijnt Lucht ende alles vvat uyt de aerde spruyt, ons vriendelijck aen te lacchẽ: vvant, gelijck de Poëet *Ovidius* seyt *1. Fast.*

Dan komter als een jeught in alle dingen sÿgen,
Men siet van stonden aen den vvÿngaert botten krÿgen,
Men siet dat alle zaet, dat yder vvortel spruyt,
De boomen geven loof, de velden edel kruyt.

De Lucht is in vermaeck, de soete vogels singen,
Het vee speelt in het groen, de vvilde dieren springen,
De swaluw' tijdt te vverck en bout haer leemen nest,
Die sy ontrent een balck of aen den gevel vest.
De bloemen geven reuck, en doen het oogh verblijden,
Soo datter niet en is als lust aen alle zijden.

Dan beginnen de Lichamẽ die in de Winter door de koude by een getrockẽ waren, allencxkens haer te ontsetten, het bloet wert vermeerdert, de geester verquickt, ende nae het Wintersche ijs ende kouw alles verheught. Waeromme de Lenten gehouden werden voor het ghesontste van de tijden des jaers. Ende al ist, dat dickwils in de Lenten vele sieckten op-komen, soo en zyn daer even-wel de Lenten by haer selven geen oorsaeck van. Want de Lenten en maken van wegen haer eygen nature geen nieuwigheyt, ende als sy een lichaem vol goede vochtigheden krijgen, dan behoudẽ sy 't in dien goeden staet maer de quade vochtigheden beginnen in de Lenten gelijck als te smeltẽ, ende werden van de binnenst deelen des Lichaems na buytẽ toe gedreven. Waer om *Galenus* de Lenten seer vvel met de oeffening vergeleken heeft; de vvelcke oock gesont is, alst in eẽ suyver Lichaem geschiet, maer in eẽ Lichaem vol quade vochtigheden isse oorsaeck van sieckten.

De Somer is heet ende droogh, om dat de stralen van de Sonne recht op onsen top neder-vallen ende om dat de Sonne dan langer boven onse *Horizont* blijft. In dese tijdt des jaers vverden de Lichamen heeter ende drooger, yelder, losser, masser ende swacker, de humeuren vverden verdun

enc

ende ontsteken, ende veel galachtige ende scherpe vochtighevt vergadert.

Den Herfst is na de leere van *Hippocrates* droog van de Somersche Lucht: volgens *Galenus* ongematight in gematigheden. Want s'morgens ende s'avonts ist dan kout, ontrent de middagh warm, eñ de gestaltenis van den Herfst is gemenght uyt hitte ende kouw, ende op verscheyde uren heeft de hitte de overhant, op verscheyde de kouw, ende en vallen niet ghebroken tot malkanderen, gelijck in de gematigheyt van de Lenten. Om vvelcke ongelijckheyt van Lucht, is den Herfst alder-meest de sieckten onderworpen: ende op dese tijdt des jaers wert het bloet vermindert, eñ de melancholie ofte swarte galle neemt de overhant, de Lichamen vverden in een ghedrongen, ende de sweet-gaten ghesloten. *Horat. 2. Sat. 6.*

Autumnusque gravis, Libitinæ quæstus acerbæ.

De Winter is kout ende vochtigh. Want de Son verre van onsen top zynde, schiet van dwers haer stralen, ende blijft niet lange boven onsen *Horizont*. Waerom dat het dan kouder is, als op eenige ander tijt van 't jaer, om dat van de minder warmte de overtollige vochtighedẽ niet en konnen verdreven vverden, soo vermeerdert de sluymerigheyt, eñ het Lichaem wert met sinckingen gequelt. Het gene dus verre van de gematigheyt van de tijden des Iaers gheseyt is, moet verstaen werden, als se haer natuerlijcke gestaltenis behouden, gelijck ons *Hippocrates* seer wel in syn kort-bondige spreucken geleert heeft. Want het gebeurt dickwils dat de

de Iaer-getijden haer selven ongelijck zyn, de Somer ghelijck de Lenten, (*3. Aph. 6.*) de Winter droogh eñ Noordelijck, de Lenten nat eñ Zuydelijck, (*3. Aph. 11.*) ofte de Winter Zuydelijck, regenachtigh ende vvarm, de Lenten droogh en Noordelijck (*3. Aph. 12.*) De Somer droogh en Noordelijck, den Herfst regenachtigh ende Zuydelijck, (*3. Aph. 13.*) Ende dan komender oock verscheyde sieckten, nae de verscheydenheyt van de Iaer-getijden, de vvelcke van *Hippocrates* op de gemelte plaetschen, ende uyt hem van *Aristoteles* in syn *Problematis* aen-gevvesen vverden.

Van de VVinden, ende de veranderingh diese in de Lucht, ende ons Lichaem maken.

Het III. Capittel.

MAer hier dient vã den Wint al mede wat geschrevẽ
Na dien hy veel vermach ontrent des menschẽ levẽ
Die Blaesers (schoon haer stof is van gelijcken aert
Als uyt den eygen damp en eenen geest gebaert)
Verkrijgen haren naem, en staegh een ander vvesen,
Nae dat de plaetsen zyn vvaer uyt die zyn geresen,
In vier staet haer getal, daer ons door vvert beduyt
Het Oosten, en het West, het Noorden en het Zuyt
Niet datter maer alleen zyn vier-der-hande vvinden,
Neen, die ter Zee verkeert die kander dertigh vinden,

E

En tvvee noch boven dat; en soo men verder gaet
Men vint het vluchtigh rot ontelbaer inder daet.
Al vvaer dat vvasem is, of snelle dampen rijsen,
Daer is een nieuwen vvint de menschen aen te vvijsen,
Maer vier gelijcke vvel dat is haer gront-getal,
Hoe veel daer heden is, of namaels vvesen sal.
Maer let hier naerder op, ghy vinter in beschreven
De stonden van den mensch, de deelen van het leven,
Neemt acht op yder vvint, en vvatter is ontrent,
De loop van onsen tijt die staeter in geprent:
Hy die van Oosten komt kan ons de Ieught beduyden,
Die van het Westen rijst, den aert van rijpe kruyden;
Neemt voor den Ouderdom die uyt het Zuyden blaest,
Maer voor de koude doot die in het Noorden raest.
Haer kracht is menighfout. Sy konnen regen maken,
Sy konnen vvederom een langen regen staken:
Sy doen de boomen goet, en oock het jeugdigh kruyt,
Sy jagen slim vergif en quade dampen uyt,
Sy konnen aen den mensch (als sy daer henen svveven)
Sy konnen aen het vee een nieuvven adem geven,
Al vvatter nae verderf of nae verrottingh helt
Dat vvort door haer behulp in beter aert gestelt.
Maer vvilt ghy desen gront vvat naerder onderleggen,
Soo leest dat onse vrient hier op bestaet te seggen,
Mijn pen die sluyt haer op, vermits sy is beducht
Dat haer den snelle vvint mocht blasen inde lucht.

DE Winden zyn vvel de voornaemste oorsaken die de Lucht veranderen, ende dien volgende oock onse Lichamen. Ende 't is seer noodigh dat wy niet alleen en letten wat vvinden datter waeyen, als wy ons in de Lucht begeven, maer oock in't bou-

bouwen van huyſen, het ſtellen van deuren ende venſters, ende alle uyt-ſicht, in de vvelcke de vvinden konnen vvaeyen, om met haer goede Lucht ons te ververſchen, ende met ſvvaren reuck ende ongeſonde dampen ons niet te beſchadigen. Het vvelck als *Hippocrates* in de Peſt, die geheel Aſien ende Griecken-lant door-loopende, ſeer veel volck om hals bracht, waer nam ende in't vverck ſtelde bewaerde menigh duyſent Menſchen van de ſelfde *Marcus Varro* mede, als hy te *Corcyren* was, ende da over al de huyſen vol ſiecken lagen, in-latende doo nieuvve venſters den Noort-ooſten vvint, end ſluytende die op 't Zuyden ſtonden, ende verande rende de deure, bracht ſyn volck ende huyſgeſi geſont t'huys. Soo gaet het hier te Lant ontrent d Zee, om datter veel ſteden op het Zuyden, enc Zuyt-vveſt leggen, ende dat ſulcke vvinden hi uyt Zee op ons Lant vvaeyen, ſoo gaen de Men ſchen de meeſte tijt van't jaer ſieck, ende zyn ſinckingen ſeer onder-worpen. Waer toe me behoort, 't gene *Vitruvius* ſeyt in't vijfde Capitt
„ van het eerſte Boeck; In't Eylandt *Leſbos* is e
„ ſtadt *Mytilene* treffelijck gebout, maer niet voo
„ ſichtigh geſtelt, in vvelcke ſtadt alſſer de Zuyd
„ wint vvaeyt, ſoo is 't volck ſieck; (want die wi
„ veroorſaeckt bedervinge) alſſer de Noort-weſt
„ dan hoeſt het; als dẽ Noorden eñ Noort-ooſt
„ dan vvert het vvederom geſont. Waer uyt me kelijcken blijckt, dat de ongeſtadige vvinden Lichaem ongeſont maken, ende vele ſieckten t brengen: ende indien men alſulcke kan vliedẽ o uyt-ſluyten, dat men minder van ſieckten geq

sal vverden : ende als men by ongeluck met eenige beladen is, den toe-gangh van quade winden gesloten zynde, soo sullense lichtelijcker stillen eñ genesen. Soo dat niet sonder reden *Hippocrates* belast een Medicijn goede kennisse te hebben vande Winden, om vvel te verstaen de nature ende den aert van d'algemeene sieckten, van de gesontheyt ofte ongesontheyt van de Landen, van de verscheydenheyt van de Iaer-getijden, uyt vvelcke veranderinge, ende het vvaeyen van verscheyde Winden, verscheyde siecken ontstaen. Want alsoose veel veranderingh in de Lucht maken, ende het Lichaem verscheydelijck veranderen in hitte, koude, vochtigheyt ende droogte: dickwils oock eenige quade ende vuyle dampẽ uyt nabuerige ofte ver-gelegen plaetsen mede-brengen, soo is seer nootsakelijck dat vvy letten op de natuer van elcken vvint, ende van vvat oirt dat hy vvaeyt.

De Philosooph *Aristoteles* seydt de Wint niet anders te vvesen als een hoop drooge dampen uyt d'aerde rijsende, ende rontom de aerde swevende. *Eustarchus* volgens de opinie vã *Anaximander* meent dat hy is een vloeyende Lucht, vviens fijnste ende vochtighste deelen van de Son beweeght, ende gesmolten zyn. Soo stelt oock *Seneca* de vvint niet anders te zyn, als Lucht die na een zyde drijft. De oorsake van de Winden houden *Arist.* ende *Seneca* geen te vvesen vvasen ende dampen van het water ende d'aerde, de welcke in de Lucht op-treckende, ende ten lesten verdunnende, ruymer plaetse haer doen maken. Al wat de rivieren, ende andere wateren, ende open velden waessems door kracht

van

van de Son op-geven ('t welck veel ende gestadigh is) dat verdickt hem alle des nachts, ende tusschen de bergen besloten zynde, wert het in een Landt eñ plaetsche vergadert. Als die waessem daer soo vo[l] ghepropt is, datse daer geen plaets genoegh lange[r] en heeft, wert uyt-geperst, ende breeckt dan me[t] gewelt d'een ofte d'ander kant uyt, welck uyt-bre-ken de Wint is: de welcke hem daer na toe begeeft daer hy best uyt kan, ende al-waer de plaetse d[e] meeste openheyt heeft om de by een vergaderd[e] dampen te ontfangen.

De Ouden om datter vier quartieren ende bepa-lingen in den Hemel zyn, hebben oock vier Win-den gestelt; gelijck van de Poëet *Ovidius* beschre-ven is *1. Metam.*

Eurus ad auroram, Nabathaeaque regna recessit,
Persidaque & radijs juga subdita matutinis.
Vesper & occiduo quae littora sole tepescunt
Proxima sunt Zephyro: Scythiam septemque trione[s]
Horrifer invasit Boreas: contraria tellus
Nubibus assiduis, pluuioque madescit ab Austro.

Soo heeft oock de selfde, als oock haren aert se[er] aerdigh aen-gewesen d'Heere van *Bartas* op d[e] tweeden-dagh van de tweede weeck, wiens vers[en] uyt het François in Nederlandts na-gevolght z[yn] in't begin van het jegenwoordigh Capittel.

Dese vier Winden dan hebbē haren oorspron[gh] van vier hoecken van de Werelt, *Oost*, *West*, *Zu[yt]* ende *Noort*, waer van sy oock haren naem trecke[n] ende veranderē elck na syn gestaltenis verschey[-]
li

lijck de Lucht met regen, nevel, vvolcken, onweder, klaer vveder, vochtigheyt, drooghte, wermte, ende koude: vvaer van wy alle daegh sien ende gevoelen dat onse Lichamen mede anders gestelt zijn ende komen te veranderen. Dese vier deelen des Hemels worden wederom van de Sterre-kijckers verdeelt, eñ sy doen by elck van die vier principale Winden noch twee andere, ende maken soo twaelf Winden. Ende onse Schippers die nu de geheele Werelt door reysen, hebbẽ den Hemel noch kleynder gesplist, ende twee-en-dertigh Winden gestelt, diese oock op haer Compas doen teyckenen. Maer voor ons, die geen reys nae Oost-Indien vooren hebben, staet niet soo veel te letten op het ghetal, als op den aert ende krachtẽ van de Winden. Want een yegelijck, die volgens het voor-schrift van *Hippocrates*, voor syn Gesontheyt goede sorge wil dragen, die moet letten, wat Winden dat in d'een ofte d'ander tijt gewent zijn te waeyen, ende of sy werm, kout, zoel, vochtigh, droogh, ofte anders gestelt zijn. Want niet alleen de Lichamen, maer oock ons Gemoet lijdt veranderingh, na de ghelegentheyt van vveder ende vvindt; soo dat oock de gesonde anders ghestelt zijn als de Lucht droevigh ende ontstelt is, ende als het schoon ende droogh weder is, anders als het uyt het Westen, anders als het uyt het Zuyden waeyt, *Virgilius 1. Georg.* Alsoo dat niet alleen de Lichamen radder zijn, maer het Gemoet lustiger ende vrolijcker als een klaer ende heldere Lucht met een sacht windeken door-blasen wert. Wy sullen dan den aert eñ kracht van elcken Wint in't bysonder aenwijsen.

Den Oosten Wint is meestendeel gesont, verheught het Gemoet: is s'morgens vroegh wat koel, s'middaghs ende als de Son nae het Zuyden gaet vvat zoel: maer midden in de Somer als de Son steeckt, dan verhit hy, ende ontsteeckt de gal, waer uyt de brandende Koortschen voort komen: dan des Winters is hy wat sachter, ende niet soo scherp ende straf als de Noorde wint. Hy komt een groot end vveeghs uyt het Oosten, het vvelck als hy door waeyt op het heetste van den dagh, ende het jaer, soo neemt hy onderwege veel drooge eñ heete dampen mede: de welcke hem groote hitte mede deelen. Van gelijcken oorspronck eñ natuer is by na den **Oost-Zuyt-Ooste Wint**/ behalver dat gelijck hy aen de slincker zyde wat na het Zuyden daelt, oock van het Zuyden een weynigh deelachtigh wert. Hy is inde Somersche maenden hee heet, ende verweckt heete Koortschen; eñ maeck dickwils hier te Lande, alsser een algemeene Sieckt in swangh gaet, ghelijck gemeenlijck beurt als hy waeyt, bloet-sweren, puysten, quade ende besmettelijcke geswellen in de liessen, eñ onder de oxelen ende quade vierigheyt eñ vlacxkens over de huyt Want alsoo hy een zoele wermte heeft, door eenig vochtige vermenginge uyt het Zuyden, soo gee hy eenige oorsaeck in't bloet van ontstekinge end bedervinge. Maer inde Wintersche maendẽ breng hy een scherpe kou aen, waer op veel snee plagh volgen, ende soo scherpen rijp, dat de gene die ov de straet gaen, genoegh te doen hebben om neus ooren, oogen, ende aensicht daer voor te bevvaren De naeste plaetse na het Zuyden beslaet den **Zuyt Oosten**

Oosten/ die Somers meestendeel klaer is, al ist dat hy somtijts niet alleen de Lucht, maer oock ons Gemoet met wolcken verduystert: want dewijl hy altemet ongestuymigh is, soo maeckt hy wel swaermoedigheyt, maer die lichtelijck vergaet; alsoo hy soo scherp ofte straf niet en is, als wel andere.

Onder de Winden, die de Lichamen der menschen tegen, ende de gesontheyt schadelijck zyn, is de **Zuyde Wint/** van naturen ende krachtẽ werm ende vochtigh. Want als hy waeyt wert het aertrijck met regen bestort, ende seer vervochtight, waer door de humeuren des Lichaems lichtelijck bederven. Hy verweckt oock catarrhen, ende sinckingen, waer uyt heesheyt, hoest, suyselingh, popelsy, jicht, ende andere siecktẽ ontstaen. Men siet oock dickwils, als hy langh achter een waeyt, dat de Vrouwen misdragen, ende een grooten vloet krijgen. Want alsoo de steunsels van de vrucht door de vochtigheyt slap werden, ende de Lijf-moeder oock door de selve gladt eñ allencxkens open wert: soo en kan het naeulijcx geschieden, dat de nature voldraeght, ende tegenhout, insonderheyt als nae een groote drooghte nat weder komt: het welck gelijck het voor drooge ende galachtige Lichamen niet onbequaem en is, soo is het seer schadelijck voor de vochtige ende phlegmatijcke, te weten kinderen ende vrouwen, ende die op moerassige eñ vochtige plaetsen wooñe. Ende dit en geschiet niet alleen in onse Lichamẽ: maer ons Gemoet is mede, als de Zuyde wint waeyt, traegh, loom, slaperigh, ende heel onlustigh. Welcke kracht wy oock aen andere dingen dagelijcx sien. In huys is alles voch-

 tigh,

tigh, dekens, lakens, kaerten, papier; de mueren van veel huysen druypen; het water is allesins onklaer. Daer alles, als de Noorde wint waeyt, suyver, klaer, ende glinsterende is, soo datmen tot de gront toe sien kan. Het selfde geschiet in't bloet en de humeuren, welckers onsuyverheyt met dẽ Zuyde wint haer op-werpt, ende een donckerheyt in de sinnen veroorsaeckt: maer blijft onder met den Oosten ofte Westen, ofte ander sachte winden Hierom ist, dat men verheught ende vrolijck va herten is, als de Son door een helder weder blinckt ende dat men benaeut van herten, ende swaermoe digh is, wanneer het rou ende duyster weder is, e ongestuymige windẽ waeyen. Alsoo dat als het s regenen, ende dat de wint Zuyden, ofte Zuyt-We is, soo stincken de secreten, goten, grachten, end ander plaetschen daer vuylnis ende onreynighe door-loopt, ende dan bederven de eet-bare ware soo datse soo langh niet bewaert en konnẽ werde De Winden van ter zyden ofte tusschen beyden die wat van het Zuyden af gaen, ende een weynig na het Westen wijcken, hebben de selve kracht, a den Zuyden, ende Zuyt-Westen, waer onder i den **Zuyt-Zuyt-Westen** / het welck een ong stuymen ende vochtigẽ wint is, beyde het Lichaen ende 't gemoet schadelijck: Want dat hebben wrevelige ende ongestuyme winden, dat sy de h meuren in't onderste van't in-gewant, gelijck pomp in de Schepen, om-roeren: door welcke dampen de sinnen seer ontstelt, ende het gemo ontroert en ontrust wert. Het is hier te Lande se gemeen dat sommige die niet wel by haer sinn

eñ zyñ, drie dagen eermen eenigh onweer ofte wint gewaer wert, seer malen ende rasen; waer van men dan ghemeenlijck seyt, Het sal waeyen. Ende in tegendeel, als het schoon weder ende stil is, soo siet men dat de gecken haer oock bedaren, ende haer stil-houden. Nu onder de voorseyde winden, en isser geen heviger, als den **Zuyt-Westen**: want hy in de Somersche maenden donder ende blicxem voortbrenght, eñ groot onweer verweckt, maer en duert even-wel somers soo langh niet als s'winters: want gelijck hy subijt op-dondert, soo is syn raesen oock haest gedaen. Maer dẽ **West-Zuyt-Westen** laet hem noch te boven, ende duert meest het gheheele Iaer deur, dan midden in de Somer is hy wat achter.

De Weste winden zijn soo vochtigh niet als de Zuyden, maer vochtiger als de Ooste, dewijlse komen over een groote lenghte van de Zee, ende dat de dalende Son soo veel niet en drooght als de opgaende ofte middagh Son. Dese zijn in't beginsel van de Lenten sacht, lieffelijck, aen-genaem; want door de gematighde wermte der Sonne verwermt zynde, brengen bloemen ende kruyden voort, maken alles wederom levẽ, soo datse oock het bloet ende de humeuren, die s'winters gelijck als gedoken waren, verwecken; ende verstroeyende de vvolcken van't gemoet, 'tselve verquicken ende verheugen. Even-vvel alst nae de Winter gaet, zijn de Weste vvinden dapper onstuymigh, ende beroeren het lant ende de zee met een groot onweder: ende zijn oock soo schadelijck om koude sieckten te verwecken, als de Zuyde. Nu de Winden die tusschen

de Westen ende de Noorden zyn, vverden drie gestelt, West-Noort-West/ Noort-Weest/ Noort-Noort-West/ alle stercke vvinden, en die de baren van de Zee soo om-roerẽ, dat se de dijcken dickwils doen in-breken, ẽ ons Lichaem oock veel sieckten toe-brengen. Want in de Lenten ende Herfst, ende insonderheyt in de Maert, makense pijn in senuwen ende gevrichten, beven, schudden, ende treckinghe in de leden, soo dat de gene die sulcx onderhavigh zyn, vveer-wijs vverden, ende het onweder vveten te voor-seggen.

By dese is naest de Noorde wint/ kout ẽ droog van aert, als komende van plaetsen die met ijs ende snee bedeckt zyn, ende die met geen Son beschenen en vverden, meestendeel klaer, hoe-wel somtijts vvat regenachtigh, hy versacht de vvoestheyt van den Noort-Westen, ẽ West-Noort-Westen: want als sy langh genoegh ghebaert hebben, ende by na moede zyn, dan houdense met een Noorden vvint op, soo dat het vveder dan stilt; hoe-wel dat hy oock s'winters somtijts ongestuymigh genoegh is, ende dapper vvaeyt, vvaer door hy oock sinckingen vervveckt, maer heel op aen ander manier als den Zuyden vvint. Want door desen, smelten de humeuren ende vallen van selfs uyt het hooft. Maer de Noorde vvint perst de vochtigheyt uyt gelijck uyt een spongie het vvater. Ende op vvat tijt van't jaer dat de Noorde vvint vvaeyt, soo verkout hy de Lichamen, treckt de openingen toe, suyvert de Lucht, ende de natuerlijcke vvermte na binnen dringende helpt de verteringe. Ende daer de Zuyde vvinden de gestaltenis van't Lichaem lo

maken

makende, ende de leden verslappende, de menschen leu, traegh, slaperigh, ende onbequaem tot eenigh werck ofte oeffeningh makē: daer stellen de Noorde vvinden de Lichamen vast, sterck, lustigh, ende tot alles bequamer, voornamelijck in de gene die vvat vochtigh van naturen zyn. Want in soodanige vverden alle vverckingen dan beter uyt-gevoert, ende alles gaet gesonder toe, gelijck oock de vochtige Lucht best is voor de gene, die droogh en dor zyn, vvant dan beven sy minder van kou, ende werden minder van de hitte verbrant.

Dewijl dan dese twee vvinden Zuyden eñ Noorden, eñ de gene die de selfde na by komen, by na in geheel Europa met jaerlijcksche gebeurte waeyen, (vvant als den eenen op hout dan begint den anderen, ende al ist dat de andere mede haer beurt hebben, soo en dueren sy even-vvel maer eenen korten tijt) soo moeten wy op dese twee meest acht nemen, niet alleen in de bewaringe der Gesontheyt, maer oock als wy ons op reys willē begeven. Want de eervarentheyt leert, dat dē **Noort-Oosten wint** die s'nachts begint te waeyen, geen drie dagen soo en blijft staen: het welck *Homerus*, na de getuygenis van *Aristoteles*, *26. Probl. 9.* oock aengewesen heeft in syn dwalingen van *Vlysses*. Den **Noort-Oosten** is de middelste tusschen Oosten ende Noorden, vvat meer nae het Noorden is den **Noort-Noort-Oosten**; eñ meer na het Oosten den **Oost-Noort-Oosten**. Desen en is soo onstuymigh niet, als den Noort-Oosten: noch soo spits kout niet, om dat hy de Son nader is; hy rolt ende vventelt de vvolcken op malkanderen, ende treckt se soo na hem; waer

van dit Griecx versken is:

Ἕλκων ἐφ' αὑτὸν ὡς καικίας νέφος.

Siet daer van *Arist.* 26. *Probl.* 1. 32. *Agell.* 2. 22. *Erasm. in Adag.* ende *Muret.* 2. *Epist.* 6.

Behalven dese gemeene Winden, zynder noch eenige Landen eygen ende besondere Winden, die niet verre van daer haren oorspronck en hebben, ende en vvaeyen daerom oock niet buyten die palen. Dese doen den aert ende nature vande voornaemste winden veranderen.

Veel ende sterck in de wint te loopen, vermoeyt het Lichaem niet anders als een stercke oeffeningh. Een stille Lucht ende die met geen winden beweegt en wert, al schijntse sacht ende lieffelijck te zijn, indiense even-wel niet gins ende vveder beroert en wert, komt mede gelijck stil-staende water te bederven. De Philosooph *Plato* schrijft in't vijfde Boeck van de Wetten, dat door het veel vvaeyen van verscheyde Winden, de Menschen stout ende korsel vverden: vvaer uyt af te nemen is, dat niet alleen het Lichaem, maer oock het Gemoet door de vvinden verandert.

LVCANVS lib. 1.

Vnde venit Titan, & nox ubi sidera condit;
Quáque die medius, flagrantibus æstuat horis;
Et quà bruma rigens, ac nescia vere remitti,
Astringit Scythicum glaciali frigore Pontum.

Van

Van het onderscheyt der Plaetschen ende Landen, ende welcke de ghesontste zyn.

Het IV. Capittel.

Soo ghy misschien een huys voor u begeert te bouvven,
Soo let vvel op de plaets, of 't mocht u vvel berouwen;
Want die een quaet gevvest tot syne vvooningh kiest,
'Tis seker dat hy veel van synen lust verliest.
Indien ghy neder-slaet ontrent onguere poelen,
Ghy sult als metter hant het ongemack gevoelen;
En soo ghy neemt verblijf ontrent een siltigh strant,
Het sal u schade doen, soo haest de sonne brant.
Die in een vochtigh dal syn vvoonplaets heeft genomen,
Hem sullen voor gevvis veel sieckten over-komen;
Maer die op hooge stal haer tenten neder-slaen,
Die zynder in't gemeen al vry vvat beter aen.
Maer op dit gansch beleyt is vry al meer te seggen,
Ghy dient hier met verstant u saken aen te leggen;
Doch voor een korte les, siet datje neder-slaet
Daer Vocht en daer het Droogh is in gelijcke maet.

WT het gene in de voor-gaende Capittelen verklaert is, en ist niet swaerlijck af te nemen, vvat plaets ofte Lant voor ons Lichaem bequaemst ẽn gesontst is. namelijck in't vvelck de gestaltenis des Luchts soodanigh is, dat de vochtigheyt ende drooghte by nae gematight zy, maer een weynigh na de vvermte trecke, ẽn de vvelcke (soo spreeckt

Justinus van Egypten in't tvveede Boeck van syn Historie;) noch door groote hitten ons Lichamen verbrandẽ ofte verdroogen, ofte door groote koude kan doen verstijven; maer matelijck onse wermte onderhout ende verquickt, eñ de beste stoffe geeft tot onderhout van de levendige geesten; ende de gestaltenis onses Lichaems met geen uyt-muytende hoedanigheden en verandert. Daer de Lenten ghematight zyn: De Somersche hitte bequaem, om de vruchten rijp te maken. De Winter wel kout: maer die nochtans door te fellen koude onse Lichamen niet en beschadige. Al waer de Lucht alsoo gestelt is, daer is voorseker het Lant vruchtbaer, ende daer vint men van alles in overvloet, eñ daer zyn de Luydẽ van bequame gedaente ende fatsoen, bloosent van aengesicht, niet te vvilt ofte te loom van manieren, geestigh ende bequaem tot alle konsten, ende leven derhalven aldaer door de banck lange; ende in voorspoedige gesontheyt. Soo dat een yegelijck die zyn gesontheyt eñ leven lief heeft, vvel mach letten op vvat plaetsche hy hem nederslaet. Waer op siende *Aristoteles* seyt (*5. Politic. 11.*) dat men in het bouwen van een Stadt, voor al behoort te sien, op de ghesontheyt van de plaetsche. Want dat men insonderheyt moet sorge dragẽ voor de gesontheyt van de in-woonders: eñ dat de selve hanght aen goet lant, hoogh ghelegen, in goede lucht, ende vvater, ende op gesonde vvinden. Dae geen Moerassen, stil-staende ofte stinckende wate ren ontrent en zyn.

De steden die tegen de op-gaende Son, ende in't Oosten leggen, vverden van *Hippocrates de aër. loc & aquis*

& aquis. ende *Aristoteles 7. Polit. 11.* voor de ghesontste gehouden: om dat de selve (gelijck *Varro*) seyt) somers de schaduwe, ende s'vvinters de son hebben. Na dese komen degene, die in't Noorden leggen, om dat de vvinden daer van daen komende de Lucht suyveren, ende de Lichamen versterckcken, ende voor bedervinge bewaren.

Die op heete plaetsen, ende in't **Zuyden** gelegen haer vvoonplaets hebben, en de Noorde vvinden niet en voelen, sultigh ende dick vvater besigen, die zyn slap, ende hebben soo grooten lust niet tot eten ende drincken, gelijck *Hippocrates* schrijft. Soodanige zyn veel sinckingen, loopen, ende koortschen onderworpẽ: ende in dien het Lant seer heet is, ghelijck Morenlant ende meest heel Afrijcken, daer zyn de inwoonders noch veel slapper (door het vervliegen van d'inwendige vvermte, die door de uytterlijcke hitte uyt-getrocken wert) van kort leven, kleynhertigh, bruyn eñ verbrant van koleur, ghekrult van haer: maer lucht ende vlijtigh van Lichaem. Indien *Leo Afer*, ende *Fr. d'Alvarez*, die ghe schreven hebben de Historie van Afrijcken ende Morenlant, acht genomen hadden, op dese natuerlijcke reden, sy en souden soo grootelijcx niet verheven hebben de ongelooflijcke soberheyt van die volckeren: vvant sy en zyn niet gulsigh, om dat sy geenen grooten appetijt en konnen krijgen, door dien dat haer de innerlijcke wermte ontbreeckt. Het selve mogen wy van Spaengjaerts, Italianen, ende diergelijcke seggen.

Die in de **Noortsche** ende koude Landen woonen, vvorden met kouwe ende ghesonde vvinden door-

door-vvaeyt, zyn van de Zuyde vvinden bevrijt; hebben kout ende ſtraf vvater, maer dat even-wel ſoet is. Deſe zyn vvacker ende ſterck van Lichaem, haer natuerlijcke vvermte is veel, ſy zyn ſtout, kloeckmoedigh, bleyck van koleur, vleeſigh, poeſelachtigh, inſonderheyt ſoo by de kouwigheyt van het Lantſchap eenige vochtigheyt is. Soo zyn de Duytſen, Françoiſen, ende Engelſen, eñ voornamelijck de Nederlanders. Deſe zyn van nature groot van eten, ſeyt *Hippocrates*: maer vvaerom en heeft hy daer niet by-gevoeght, ende groot van drincken? vvant 't is beyde vvaer. De Grieckxſche Poëet *Anacreon* noemt hierom een grooten, ofte (ghelijck de Duytſchen ſeggen) een ſtaetelijcken dronck, een *Scythiſchen dronck*, nae het Lantſchap *Scythia* in't Noorden gelegen; ende die van *Lacedæmonien*, alſſe luſtigh wegen vvilden, hieten dat ἐπισκυθίζεσθαι, gelijck *Athen.* ſchrijft 10. 12. Siet *Eraſmus* Ch. 2. Cent. 3. *Adag.* 17. Den Hiſtoriſchrijver *Tacitus*, in ſyn Boeck van de manieren der Duytſchen, ſeyt dat de ſelvige veel drincken, ende vveynigh eten om de kouwigheyt ende onvruchtbaerheyt van haer lant. Maer hy heeft ongelijck. Want devvijl den Dorſt niet anders en is, als een begeerte van kouw ende vochtigheyt; ende den Honger een begeerte van vvermte ende drooghte, ende datſe in't Noorden ongelijck veel grooter in-vvendige vvermte hebben, als die van't Zuyden, ſoo en iſt niet vreemt datſe oock meerder drincken. Soodanige luyden, ſeyt *Hippocrates*, zyn meer vvilt, dan gheſet van manieren, ſy zijn langh van leven, om de ſterckte van haer nature, ende krach-

krachte: even-wel pleuris, loopende ooge͂, bloeyen uyt de neus, ende heete Koortſchen onderworpen.

Die haer op vochtige plaetſen onthouden, zyn glat van huyt, los en ſlap van ghevrichten, maer fraey van aengeſicht, gelijck *Avicenna* ſeyt. Deſe vverden met langhduerige ſieckten ghequelt, ende vallen dickwils in ſinckingen: gelijck in tegendeel de Lichamen in drooge Landen hert, droogh, vaſt, ſterck, ende vvacker zyn, ende ſoo onderwerpen niet de gebreke͂ die uyt vochtigheyt ofte bedervinghe van humeuren komen.

Die hooge eñ berghachtige plaetſen bewoonen, zyn fris, ſterck, gheſont, mogen vvel tegen den arbeyt, leven langh, ende zyn tot alles bequaem.

Die in leege ende holle plaetſen leven, inſonderheyt in valleyen die in't Ooſten ofte Noorden bergen voor haer hebben, alſoo ſy van geen gheſonde vvinden doorwaeyt en konnen werden, ende 'tgene niet doorwaeyt en wert de bedervinge onderworpe͂ is, ſoo en iſt niet mogelijck, of ſoodanige menſchen moete͂ veel ſieckelijck zyn. Hebben daer beneffens geen moet, noch ſtoutigheyt, ghelijck die op de bergen woonen. Sonder reden verwondert hem dan den vermelten *Leo*, dat de inwoonders van den hoogen bergh *Megeza* in Afrijcken blanck, groot, ende ſterck, ende die in't platte lant woonen, kleyn, ſlap, eñ ſwart zyn: Want de menſchen, de beeſten, eñ de boomen van't geberghte zyn door de banck van veel ſtercker nature, als de andere. Iae, d'oude luyden van hondert jaer op den bergh *Atlas*, zyn noch kloeck, gelijck *Leo* betuyght. Deſe ſterckte van de bergh-luyden, maeckt dat ſy ſeer voor haer vry-

vryheyt ſtrijden, ende haer niet lichtelijck onder eens anders gebiet en laten brengen. Gelijck men hedenſdaegs aen de Swirſers ſiet: ende de Romeynen eertijts geproeft hebben, aen de bergh-luyden van *Genua*, die haer ghewelt meer als hondert jaer tegen-geſtaen hebben, eñ en konden geenſins overwonnen werdẽ, voor datſe in't platte lant verplaetſt wordẽ; doen warenſe eerſt ſtil, ende onderdanigh, gelijck in de Romeynſche Hiſtorie van *T. Livius* te leſen is. Soo ſiet men oock dat de vruchtbaerheyt ofte d'onvruchtbaerheyt van een Lantſchap, de natuerlijcke inclinatie ende genegentheyt van den Hemel eenighſins verandert. Daerom ſeyde den vermelten *Livius*, dat de Luyden van een vet ende weligh lant door de banck loom ende plomp zijn. In tegendeel maeckt de magerheyt, ende onvruchtbaerheyt van een Lant de in-woonders door noot ſober, ende daerom gaeu, neerſtigh, ende ſorghvuldigh; gelijck waren die van Athenen, alwaer de ledigheyt met de doot geſtraft werde. De onvruchtbaerheyt was mede oorſaeck dat Athenen ſoo groot ende vol volck was, het welck oock aen ander ſteden gebeurt. Want de vyanden en willen ſoo niet aen een dor ende mager lant, eñ het volck levende in ruſte vermeerdert, ende is genootſaeckt handel te drijven ende te arbeyden. Soo ſien wy dat *Norembergh*, het welck op een ſeer onvruchtbare plaetſe leyt, de grootſte ſtadt van't Rijck is, ende vol van de beſte Konſtenaers van de Werelt, ghelijck oock zijn de ſteden *Limoges* in Vrancrijck *Gent* in Vlaenderen, *Genua* in Italien. Ende gelijck men ſiet dat in een dor ende woeſt lant, da[er]

vo[lck]

vol klippen ende bosschen is, de lieden woest ende wilt van manieren zijn, oock argh, behendigh, ende gaeu van verstant: soo zijn mede haer Lichamen hart, eñ sterck tot allen arbeyt. Oft nu beter is een stadt te bouwen in mager, ofte in vet Lant, siet daer van het 5. discours van het 12. Boeck, in Italiaens over *Tacitum* gheschreven by *Scipione Amirato.*

Die aen de Zee woonen, zijn wat gematiger van complexie, soo even-wel dat de wermte de overhant heeft. Want de plaetsen aen de Zee-kant, zijn wermer, als die binnen in't Lant leggen.

De alderquaetste woonplaetsen zijn ontrent moerassen, ende vuyle ende stinckende wateren. Want moerassen, poelen, stil-staende vvateren, ofte die heel sacht loopen geven somers, werme dampen op, ende hangen s'vvinters vol kouwe nevel ende vvolcken, de welcke indiense door de kracht van ghesonde vvinden niet wech-gedreven en werden, brengen het vee ende den mensche de pest aen: eñ doen oock kleyne ende scherp-bijtende vlieghkens groeyen, die met groote menighte ons bestormen. Daer beneffens groeyen in alle moerassen vorssen, aelen, padden, slangen, ende diergelijcke quade gedierten, de vvelcke de vvintersche vochtigheyt in de Somer misschende, de moeraschen door de hitte verdrooght zijnde, de Lucht vierigh maken, ende met feninigheyt ontsteken: waer uyt veel verborge ende besmettelijcke sieckten voort-komen.

Die in't **Oosten** woonen, zijn de aldergesontste: want haer vvermte ende kouwigheyt, ghelijck *Hippocrates* schrijft, is gematight. Daer by hebbense,

seyt

seyt hy, klaer, suyver, vvel-ruyckent, ende lieffelijck vvater, om dat de op-gaende Son het selve verbetert. De luyden zyn daer van fraeye ende blosende koleur, om datse van binnen het beste bloet hebben. Want de koleur van buyten is een seker teecken van de humeuren, hoese van binnen gestelt zyn, gelijck *Galenus* betuyght in syn uytlegginge op de tvveede kort-bondige spreucke van *Hippocrates* in't eerste Boeck. Sy hebben een klare ende klinckende stemme, om de goede gestaltenis van de deelen door de vvelcke het geluyt schiet: sy zyn vier-schoten ende gematight van Lichaem, om de gematigheyt van't Lantschap. De welcke alsoose de Lenten aldergelijckst is, ende in de ghegematigheyt van hitte ende koude getempert, soo moet volgen datse Menschen van de beste nature voort-brenght: ende derhalven al dat daer groeyt van koren, vruchten, plantsoenen, vee, gesteenten moet in den eersten graed van goetheyt gestelt vverden, volgens het getuygenisse van *Hippocrates* in syn meer-gemelt Boeck van de Lucht, Wateren ende Plaetschen. Daer vallen vveynigh sieckten, ende die niet doodelijck: soo dat de Menschen aldaer in een voorspoedige ghesontheyt langh leven. Voor soodanigh, te vveten, voor het alder gematighste Landt, vvert gehouden t'gene dat onder de Linie leyt, recht in't midden tusschen beyde de polen, hoe vvel daer vele Schrijventen tegen zyn. Den Prinçe onder de Arabische Medicijns *Avicenna* leert sulcx met klare vvoorden. Maer *Aristoteles 2. Meteor. 5.* ende *Averroës in Comm. & 2. Coll. ult.* zyn soo verre hier van, dat soodanighe plaetse de bequaemste

Van het voedſel; als oock de noodſakelijckheyt ende de verſcheydenheyt van het ſelve.

Het eerſte Capittel.

DAer is nu vande Lucht en vande Wint geſchreven,
En wat dat aende menſch door beyde wort gegeven:
Hier dient nu door de kunſt de keucken op-gedaen,
En hoe men met beſcheyt aen tafel heeft te gaen.
Men vint het inder daet, geen menſch en leerter eten,
Om dat het yder menſch en alle menſchen vveten:
Maer hoe men even-vvel ten beſten dient gevoet,
Dat is het dat de kunſt de menſchen leeren moet.
De menſch is als een dijck daer op de baren vvoelen,
En ſooden alle daegh zyn beſigh af te ſpoelen:
De menſch is als een pot die aen den viere ſtaet,
Daer uyt geduerigh vocht en ſtaege vvaſem gaet.
Indiender niemant pooght ons dijcken aen te vullen,
'Tis ſeker datſe korts geheel vervallen ſullen;
En ſoo men in den pot geen ander nat en doet,
'Tis ſeker dat hy ſtracx ganſch ydel vveſen moet.
Daer is een edel vocht in onſe binne-leden,
Dat ſtaegh vvert af-geteert, en van den tijt beſtreden;
En ſoo het niet geſtaegh door voedſel vvert geſtijft,
Eylaes! ons kranck geſtel dat is terſtont ontlijft.
Soo dient dan oock de kunſt hier regels in te ramen,
Want dranck en nutte ſpijs hout lijf en ziel te ſamen;
Wel aen dã, vveerde man, beſchrijft den rechten voet,
Wat dat men eten ſal, en hoe men drincken moet.

NAe de Lucht ſtellen vvy vvel te recht **Spijs** ende **Dranck**/ als de vvelcke tot onderhout des Lichaems niet veel minder, als de Lucht van noode zyn. De Lucht vvert vvel veerdiger, ende raſſer in het Lichaem ghetrocken, maer Spijs ende Dranck alſoo ſy het ſelfde een blijvende ende aenklevende materie geven, konnen dat ſtercker ende langer bewegen. Dewijl dan de gelegentheyt van ons Lichaem ſoodanigh is, dat het ſelve de verderffenis onderworpen zynde geſtadelijck ſlijt als een kleet, ende dat door de ongevoelijcke tranſpiratie ofte uyt-vvaeſſemen onſe natuerlijcke wermte geſtadigh vervlieght, ende de olyachtige vochtigheyt allencxkens, ghelijck den olye in de lampen, van de ſelfde vvermte verteert wert; ſoo heeft de voorſichtige Nature, om dat den Menſche niet terſtont na ſyn geboorte en ſoude komen te ſterven, als een remedie voor de verganckelijckheyt, gegeven het **Voedſel**/ om het gene door geſtadigh uytvloeyen vergaen vvas, door Spijſe ende Dranck vvederom te herſtellen. Het vvelck van de Poëet *Lucretius* ſeer vvel aen-geweſen is in ſyn vierde Boeck:

De menſch die ſtaegh verſlijt gevoelt ſyn ſwacke leden
Geduerigh af te gaen, en hellen na beneden,
Verlieſen haren ſtant, en miſſen hare kracht,
Tot dat hun nieuwe jeugt door voedſel vvort gebracht.
Verlies van vaſte ſtof dat leert hem koſt begeren,
Om vveder op een nieu daer op te mogen teren;
En fruyt van innigh vocht dat geeft hem groote luſt,
Op dat ſyn heeten dorſt mocht vverden uyt-gebluſt.

Want

Want indiender niet met allen in ons geſtadigh en vergingh, eñ de Menſche altijt in eenen ſtant bleef, ſoo en ſoude het Voedſel ganſch niet van nooden vveſen, jae vvy ſouden van den Ouderdom ende de Doot heel bevrijt zyn: Maer alſoo vvy bemerck-ken ende gevvaer werden dat door het geſtadigh uyt-vloeyen van onſe ſubſtantie, onſe krachtẽ verminderen, eñ daer uyt volgende is een ſlappigheyt van de deelen onſes lichaems, ſoo iſt nootſakelijck dat wy de ſelve ſoecken te hermaken ende te vernieuvven. De Spijſe hebben vvy dan van nooden, om te herſtellen 't gene van de harde ende drooge ſubſtantie vvech-genomen is: den Dranck, om het gene dat vochtigh is. Gelijck oock de ſubſtantie, die in ons uyt Vier en Lucht beſtaet, door het haelen van den adem, ende 't ſlaen van de pols ofte ſlagh-aderen onderhouden wert. Waer uyt dan blijckt dat wy ſonder die middelen tot geener tijt en konnen ons leven behouden, ende dat wel ghe-ſeyt is van den Poëet *Horatius 2. Sat. 3.*

Stelt vaſt dat u den ader-ſlagh
Alleen maer vveynigh dueren mach,
Ten ſy dat ghy met goeden koſt
Van ſlaeu te vvorden haer verloſt.

Soo ſien vvy dan, gelijck als een dijck die geſtadigh af-ſpoelt, ende niet geſtadigh onderhouden en wert met nieuwe aerde, het lant alſdan komt in te breken, ende verloren vvert: ofte ghelijck een ketel vvater die geſtadigh over het vier hanght en ſiet, allencxkens geheel uyt ſoude waeſſemen, in-

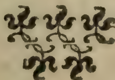
diender geen verſch water by gegoten werde : alſoo ſoude het oock gaen met het geſtadigh uyt-vloeyen ende verteren van de ſubſtantie van onſe lichaemẽ, indien het af-geſpoelde niet met goede ſooden van broot en toe-ſpijſe, ende het uyt-gewaeſſemde met vochtigheyt van vvijn ofte bier onderhouden ende vernieut werde. Deſe vernieuwinge alſſe wel, bequamelijck, en volgens de regulen van de Conſte der Geſontheyt, die wy hier beſchrijven, geſchiet, ſoo iſt dat de Menſchen in een lanckduerige ende voor-ſpoedige geſontheyt leven, ende anders ſonder ordre, en in't wildt levende haeſtelijck, ende voor haren tijt comen te ſterven. Waer uyt blijckt dat dit deel van onſe Conſte ſeer noodigh is te weten, en ſeer veel aengelegẽ is wat Spijſe ofte Dranck ghebruyckt wert. Het vvelck daerom oock wat vvijdt-loopigh van ons ſal verhandelt vverden. Inſonderheyt mede, om dat de Menſchen in geen dingẽ, die de behoudenis der Geſontheyt betreffen, meer bekommert en zyn, ende van geſont ofte ongeſont en vveten te ſpreken, als van Spijſe ende Dranck, ende even-wel in geen dinck haer meerder te buyten en gaen. Want ſy nemen de Lucht, ende d'ander dingen (*Res nonnaturales* genaemt) ſooſe komen : maer in Spijſe eñ Dranck hebbenſe groot onderſcheyt, ende kieſen het een voor het ander, hoe wel niet juyſt altijt het beſte. Want alſoo ſy meeſt op de ſmaeck en leckerheyt letten, ſoo en nutten ſy niet altijt de beſte ende geſontſte koſt, maer alleen die haer beſt luſt, eñ leckerſt' ſmaeckt. Ende ick heb dickwils bevonden, dat de gene die d'een ofte d'ander quellingh onderworpen waren,

meeſ-

quaemste soude zyn om te bewoonen, datse seggen dat men daer geensins woonen en kan. Het welck *Averroës* met vele redenen soeckt te bevestigen: maer alsoo de selve volkomentlijck weder-leyt zyn van *Manardus 7. Epist. Med. 1.* ende datse oock strijden tegen de eervarentheyt, soo en ist niet noodigh van de waerheyt hier over langh te disputeren. Het is kennelijck uyt de vaert van ons ende de Portugijsen, dat onder de Linie groot volck woont, seer rijcke ende groote eylanden leggen, ende daer heel ghesonde Lucht is, te *Samatra* insonderheyt, 'tvvelck om hare groote eertijts voor een ander werelt gehouden vverde, *Plin. 6. Nat. 22.* ende *Zeilan*, vvaer van *Ludovvicus Romanus* schrijft *6. Navigat. 4.* dat het leyt onder de Linie, ende van soo goede ende gematighde Lucht is, dat het schijnt daer altijt Mey te vvesen. In dit Eylant, seydt hy, dat de in-vvoonders noyt hitte, noch koude en voelen. De selfde getuyght *2. Navig. 9.* van *Reamen*, een stadt in geluckigh Arabien op het Oosten ghelegen een vveynigh bovẽ de Linie, hebbende het vruchtbaerste aertrijck, ende de gematighste Lucht, dat de luydẽ aldaer over de hondert ende veertigh jaer geluckelijck leven. Dat *Cancieten* soo getempert is, dat men daer Somers over geen hitte, noch 's Winters over de kouw niet en klaeght, vvert getuyght by *Columbus* in het hondert ende thiende Capittel van syn Reysen, ende dat daer goede, eenvoudige, ende oprechte Luyden vvoonen. Het vvelck al te samẽ eẽ groote gematigheyt van't Lant beteyckent. Daer nochtans dat Eylant onder den Circkel *Capricornus* leyt, al waer meer hitte als onder de Linie

behoorden te vvesen. Het vvelck oock van't Lant *Parias* ghenoemt, *Americus Vespuccius* schrijft in't eerste Boeck van syn Reysen. Daer de Luyden, na de getuygenis van andere, over de hondert ende vijftigh jaren leven. Die oock seggen datter onder de Linie wel gevvoont vvert, ende geen groote ongematigheyten is, maer dat die Landen meer na de hitte als na de kouw hellen, om dat twee-mael des jaers de Son aldaer recht boven den top staet, ende haer stralen recht neder-schiet, vvaer deur die Landen nootsakelijck seer moeten verhitten. Dit zy genoegh van de vvooninge onder de Linie.

Die in't **Westen** vvoonen, leven heel ongesont, om dat soodanige Steden de gesonde vvinden die, uyt het Oosten vvaeyen niet en hebben, ende voor de heete vvinden open leggen. Dese hebben geen klaer, maer dick vvater, om dat de Son in die plaetsen de Lucht lanckfaem verlicht, vvaer door de vvateren nootsakelijck dick blijven. Ende in de Somer vvaeyen koele vvinden, ende den dou valt: dan de Son verbrant de Luyden, waerom sy quaet van koleur, ende ongesont van Lichaem werden. Sy trecken dicke, grove, ende onsuyvere Lucht, om dat de selve niet veel vande Son verklaert, noch van de Noordsche vvinden door-waeyt en vvert. Waerom de mensche aldaer lichtelijck heesch ende haersch van stem zyn, ende veel sinckingen, ende verdervingen onderworpen.



HET

HET
DERDE BOECK.
VAN
SPYSE
ende
DRANCK.

HOMERVS Iliad. XIX.

——— Ἀλλὰ πάσασθαι ἄνωχθι
Σίτου καὶ οἴνοιο, τὸ γὰρ μένος ἐστὶ καὶ ἀλκή.

——— *Sed vesci jube*
Pane & vino: hoc enim robur est & fortitudo.

PLATO VIII. de Rep.

Ἡ τοῦ φαγεῖν ἐπιθυμία μέχρι ὑγιείας τε καὶ εὐεξίας καὶ αὐτοῦ σίτου τε καὶ ὄψου ἀναγκαίως ἐστί. *Cupiditas utique comedendi, cibique & obsonij usque ad salubritatem & bonum corporis habitum necessaria est.*

ARISTOTELES I. Polit.

Οὐ γὰρ οἷόν τε ζῆν ἄνευ τροφῆς.
Non fieri potest, ut vivatur sine alimento.

matigheden; ende dat een kruyt voor het een dier fenijn, voor het ander medicijne, ofte spijse is, gelijck seer aerdigh beschreven wert van den Franschen Poëet *du Bartas* in den derden dagh van syn eerste vveke:

Wat heeft de goede God, vvat heeft hy schoone kruyden
Geschapen voor den mensch, voor alderhande luyden!
Niet een soo schralen vvey, niet soo vervvoesten velt
Daer niet een grooten hoop van planten vvert getelt;
Van planten vvonder nut voor yder aen te mercken,
Verscheyden in het loof, verscheyden in het vvercken,
Verscheyden in de veruw, verscheyden in den aert;
Siet wat een aerden klomp de menschen wonders baert!
Laet yemant aert-gevvas uyt tuyn of velden lesen,
'Tsal desen heylsaem kruyt, en dien vergiftigh vvesen;
'Tsal yemant dienstigh zyn, oock in syn hoogsten noot,
'Tsal yemant hinder doen, en geven aen de doot.
Men vont vvel eer een kruyt dat ossen dede sterven,
Maer maeckt' een esel vet, en ded' hem bloet verwerven.
Daer is een ander kruyt de spreeuvven vvonder goet,
Maer dat in haest den mensch de leste pijne doet.
Een ander vvederom dat sal een muyl vergeven,
En brengen aen den mensch een nieu en vaster leven.
Schoon dat hy is vergift. Let op den Aconijt
Die ruckt als met gevvelt de menschen uytter tijt;
En desen onverlet soo vvorter niet gevonden,
Dat yemant nutter is ontrent de felle vvonden
Die hem een slange steeckt, of in de leden bijt,
Tervvijl hy door het vvout of in de bosschen rijt.
Siet vvat een vreemt gevvas van ongevvoone krachten;
Gansch buyten ons begrijp en boven ons gedachten!

Het

Het doot terstõt een mensch,een vrou,een mã,een kint,
In dien het geen fenijn in hare leden vint :
Maer isser gif ontrent, het laet de menschen blijven,
En pooght met alle macht, syn vyant uyt te drijven,
Het worstelt met het gif, het dwinget met gewelt,
Tot dat het op het lest alleen behout het velt :
En als het heylsaem bladt den vyant heeft verslagen,
En d'eere van't gevecht ten vollen wech-gedragen,
Soo scheytet uyt het lijf daer in de krijgh bestont,
En door haer beyder doot soo vvort de mensch gesont.
Wat dienter meer geseyt ? vvaer yemant komt getreden
Daer vint men diep geheym en saken boven reden,
Daer vint men hoogh beleyt: en tot een kort besluyt,
Men vint den grooten God oock in het minste kruyt.

Van vvat aert ende kracht dan dat elcke Spijse is, in vvelcke Lichamen sy gesont ende voedende, ofte quaet ende ongesont is, ende op vvat maniere sy genoten moet werden, sullen wy nu vervolgens aenwijsen, op dat een yegelijck soude mogen aennemen 't gene hem nut eñ bequaem is, ende schouwen ende wachten hem voor het gene dat hem ondienstigh ende ongesont is. Wy beginnen hier een groot werck, (seyt de Schrijver van de natuerlijcke Historie in de voor-reden van syn 20. Boeck) ende sullen den mensche syne Spijse uyt-leggen, eñ hem doen bekennen, dat onbekent is t' gene waer door hy leeft : het welck soo slecht ende geringh niet geacht en moet werden, al ist dat sulcx soude mogen schijnen den gene, die door de slechtigheyt van de namen bedrogen vvas.

Van

Van Broot, Pap, Bry, Koecken, ende alderhande Koren-werck.



Het II. Capittel.

DE tijt, beroemde vrient, begint u aen te manen
Te spreken met bescheyt van alderhande granen.
Te schrijven hoe men eerst het edel koren vont,
Ten dienste van de maegh, en smake van den mont.
De menschen hebben eens alleen maer kruyt gegeten,
En vry een ruymen tijt geen beter kost gevveten.
Oock in het aert-gewas verneemt men vollen lust
In dien men slechts alleen den gragen honger blust.

Het

Het vvas een gulde tijt, vvanneer de menschen saten
Te midden in het velt, en niet als vruchten aten,
Met kleynen kost gedient: het vvas een gulde tijt,
Als met een schotel moes een Prince was verblijt.
Het vvas een gulde tijt, vvanner een kudde schapen,
Gingh onder eenen boom met haren meester slapen,
Of vveyden door het vvout en voor en nevens hem,
En sprongh of op het spel of op een blijde stem.
Het was een gulde tijt, eer oyt de lieden dachten
Een os, een jonge koe, of ander vee te slachten,
En dat geen jaerigh lam met syn onnoosel bloet
Haer monden hadt besmet, haer magen hadt gevoet.
Tis nu een ander eeuw: het vee dat vvort verslonden
Ten dienste van den buyck, en van de grage monden:
Men vvil geen kruyden meer tot spijse voor den noot,
Men vvil de soete smaeck van nieu-gebacken broot:
Men vvil dat lecker is, vvel gaet dan vorder treden,
En tast hier in het graen als met de gansche leden,
Doorgront den rechten aert van rogh, en spelt, en rijs,
En leyt ons van den lust, en tot gesonde spijs.

WY sullen de beschrijvinge van de Voedselen beginnen van het gene, 't welck de aerde tot onderhout van de Menschen voortbrenght, als van het gemeenste ende outste van allẽ, met het welcke de Menschen van d'eerste tijden haer alleen plachten te behelpen, nae het gevoelen van *Hippocrates* in syn Boeck van d'oude Medicine. Eñ daer is oock uyt de H. Schrifture niet vvel te mercken, dat men voor de Sont-vloet yet anders, het sy vleesch ofte visch, gegeten heeft. De Luyden van die tijdt etende alleen om te leven, ende niet levende om te eten

(ge-

meest altijt lust hadden tot het gene dat haer quaetst vvas: Het welck de mensche soo in spijse, als oock in andere dingen meest van naturen gewent is, gelijck *Isocrates* seydt tot *Nicoclem.*

De Kost dan, ofte **het Voedsel/** daer wy nu van sullen handelen, ist 't gene, dat de substantie van ons lichaem kan voeden, ofte, dat door onse natuerlijcke wermte verteert zynde, inde substantie ende self-stendigheyt van ons Lichaem verandert kan werden. Waer door het van de Medicamenten onderscheyden vvert *Gal. 1. de Simp. fac. 1.* ende *1. de fac. nat. 11.* Want de *Medicamenten* niet en veranderen in de substantie van ons lichaem, maer beroeren alleen het selfde. En dat is het oprechte Voedsel, het welck alleen kracht heeft om door de gelijckheyt van syn substantie met ons lichaem, het selfde te voeden, ende niet dat met eenen ons lichaem kan beroeren, ofte veranderen. Gelijcker oock sulck een Voedsel is, 't welck de Medicijns daerom *Medicamenteus Voedsel* noemen. Het selfde voedt ons lichaem wel, maer heeft daer beneffens noch vvat by, dat in de substantie van ons lichaem niet verandert en kan werden; dan even-wel niet stil en is, maer eenige alteratie ende veranderingh veroorsaeckt.

Wy sullen dit nu wat naeuwer in gaen sien. Al 't gene vvy nuttigen ende gebruycken, doet syn kracht, ende maeckt in ons veranderinge, ofte door syn complexie ende ghetempertheyt, ofte door de gestaltenisse van syn stoffe ende materie, ofte door syn geheele substantie; om hier in nu te volgen de pertinente distinctie (hoe wel by velẽ besprongen)

van den hoogh-geleerdē Doctor *Fernelius*, eertijts Raed eñ Medicijn van *Henrick* de tweede Koningh van Vrancrijck. Door getempertheyt, complexie, ofte hoedanigheyt werckt het kout Water ende de Latouw in ons verkoelinge, het Vier ende de Wijn verwerminge. Door de stoffe werckt het gene, dat door dunnigheyt vā syn substantie door-dringt, ende de humeuren ofte vochtigheden verdunt; dat door syn dickigheyt verstopt; door syn taeyicheyt beslijmt, ofte door syn scherpigheyt suyvert ende af-veeght. Door de heele substantie werckt het gene, 't welck door de aengenaemheyt ende de gemeenschap van syn geheele substantie ons lichaem voedt, ofte door strijt ende tegenheyt beschadight ende verderft. Waer van het eerste Voedsel, het laetste Fenijn genoemt wert. Soo is dan het rechte Voedsel, niet dat door syn getempertheyt, ofte stoffe, maer door syn geheele substantie met onse nature over-een komt, eñ daerom in de substantie van ons lichaem kan verandert werden. Het welck een simpele veranderinge is: maer daer is verscheyde Voedsel, het vvelck op tvvee ofte driederhande manieren ons Lichaem kan veranderen. Op tweederhande, den Asijn, door getempertheyt ende stoffe, want hy verkoelt, ende door-dringht met syn dunnigheyt: de Latouw door getempertheyt ende geheele substantie, vvant sy verkoelt ende voedt: ongedeessemt Broot, door stoffe ende gheheele substantie, want het verstopt ende voedt. Op driederhande manierę wert veranderinge gemaeckt van de Wijn, de welcke verwermt, verdunt, ende voedt. Het gene dan, dat door de gemeenschap

va

van syn geheele substantie in de substantie van ons Lichaem verandert wert, is eygentlijck het *Voedsel*: het gene, dat de natuerlijcke ghestaltenis van 't Lichaem eenighsins beroert, is een *Medicament*: ende 't gene, dat terwijl het in't Lichaem verandert vvert, het selve met eenen wat verandert, is, ghelijck geseyt is, een *Medicamenteus Voedsel*.

Nu de naem van **Voedsel** vvert by *Hipp. de Alimento*, op drie manieren verstaen, te weten voor 't gene dat voedt ende voedsel is, voor 't gene dat als voedsel is, ende 't gene dat voeden sal. Soo dat het vvare Voedsel is, het welcke komt, ende blijft in de plaetse van het gene dat vervlogen is: als Voedsel, is het gene, dat alder-naest is om voedsel e wesen, gelijck het bloedt, toe-komende voedsel s, alle spijse die gebruyckt wert, de welcke als sy erteert is voeden kan, ende in de substantie van ns Lichaem verandert werden. Derhalven wert lle spijse, die wy gebruycken voor voedsel gereent, niet dat de mensche daer nu afgevoedt wert, fte dat het soodanigh is dat het datelijck voedt, aer om dat het wel van de Natuere verdout zyne, voedsel geven sal.

Al 't gene, dat ons Lichaem voeden kan, bestaet nde wert ghenomen uyt tweederley dingen, uyt *bus animatis* de gene die leven hebben; ofte *inaniatis* die geen leven hebben, als syn Water ende out. De *animata*, of die leven hebben, zyn, ofte *egetabilia* aerdt-gewas, te weten, Koren, Moes, ortelen, ende Vruchten: ofte Dieren, van de elcke sommige gaen, vliegen, ende swemmen, weten Vier-voetige dieren, Vogels, eñ Vissen.

En-

Ende het voedſel dat van de ſelve genomen wert, is wederom tvveederhande, ofte de deelen en leden van de ſelfde, ofte 't gene van haer komt, als Eyeren, Bloedt, Melck, Wey, Boter, Kaes, Honigh, ende diergelijcke. Maer in al dit voedſel, is een groot verſchil ende onderſcheyt. Want de eene ſpijſe is van goet, d'ander van quaet ſap ofte gijl, ende geeft derhalvẽ goet ofte quaet voedſel: d'eene is licht, d'ander hart om te verterẽ: d'eene verderft lichtelijck in de mage, terwijl ſe verteert wert, d'ander niet. Dan de alderbeſte Spijſe is, de welcke licht is om te verteren, veel en goet voedſel geeft, niet licht en bederft, ende weynigh overſchot laet. Daer is oock harde ende hertelijcke Spijſe, dewelcke wel veel voedſel geeft, dan groote kracht van wermte van doen heeft, om in de mage wel verteert te werden, ende daerom bequamer voor de gene, die veel arbeyt doen, ende ſterck zyn, als voor ledige, ſlappe, ofte oude luyden. Daer is mede ſlappe koſt, die wel ras verteert, ende voedſel geeft, maer het is weynigh, ende niet langhduerigh. Het ſelve bederft oock lichtelijck in een ſtercke ende heete mage. Daer is oock Spijſe al iſſe noch ſoo goet, even-vvel een yegelijck niet nut en dienſtigh en is, om dat de Nature der menſchen ſoo verſcheyden is; vvaer door komt dat van eene koſt den eenen menſche ſieck ſal werden, die een ander wel bekomen ſal. Deſe verſcheydenheyt in de Nature maeckt dat de Scheerlinck ofte dulle Kervel, daer de menſchen van ſterven, ende de wijſe *Socrates* mede vergeven is, de Spreeuwẽ voor voedſel dient, gelijck *Galenus* ſchrijft in ſyn Boecken van de Ge-

(gelijck *Socrates* van sommige plagh te seggen) en sochten geen leckernijen ofte vreemde koketten: maer alleen middel om den honger ende dorst te lessen; ende gebruyckten derhalven de Spijse, die gereetst was, ende niet veel toe-stellen van doen en hadde, als kruyden, vvortelen, vruchten, die altijt by de hant vvaren, ende en aten geen bloet, als van kerssen, ende moerbesyen: niet zynde van de dwasen, daer de Griecksse Poëet *Hesiodus* van spreeckt, die niet en vveten, datter oock in slecht kruyt wel watgoets, ende van groote kracht is. Soodanigh voedsel is oock by de gene die soberlijck ende heylighlijck geleeft hebben, altijt genut ende gepresen. *Xenophon* de Griecksche Histori-schrijver vertelt mede van de Persianen, datse voor spijse broot, ende voor toe-spijse de kersse plachten te gebruycken; ende dat om dit sober leven het onder haer schande was, indien yemant snoot ofte spoude. In Indien is noch hedensdaeghs verscheyden volck dat niet en eet 't gene leven ontfangen heeft. Desen simpelen kost schrijft *Pythagoras* de gulde eeuwe toe by den Poëet *Ovidius* in 't vijfthiende Boeck van syn Transformatie: maer den selfden is daer nae allencxkens verandert. Soo schrijft *Varro*, de geleerste van de Romeynen in 't eerste Boeck eñ Capittel van syn Lant-bouwinge, dat het menschen leven van d'eerste memorie met trappen ghedaelt is tot onsen tijt, ende dat den eersten trap den natuerlijcken gevveest is, doen de Menschen leefden van 't gene de aerde van selfs eñ ongequelt voort-bracht. „ De eerste Menschen, seydt *Lucianus Amorib.* soo „ dra sy geboren vvaren, sochten een dagelijcksche

,, remedie voor den honger; ende aten uyt gebreck
,, het eerste kruyt datse kregen. Daer nae sochtense
,, na de malste kruyden, als oock de eeckelen. Maer
,, de laeter eeuwe heeft dese kost voor de beesten
,, gelaten, ende de naerstigheyt van de huysluyden
,, heeft het zaeyen van Koren, ende Gerst gevon-
,, den, ende de middel om de selve alle jaers vveder-
,, om op een nieu te doen vvassen. By de Poëten
wert het vinden van het Koren de Godinne *Ceres* toe-geschreven, het welck daerom oock van *Virgilius* het Zaet van *Ceres* ghenoemt wert, schrijvende in't eerste Boeck van syn Lant-bouwinge aldus:

De vverelt leet hier voormaels noot,
Men vonter graen noch vvitte-broot,
Men at of kruyden uyt het vvout,
Of vruchten van het eycken-hout,
Of bramen van een vvilden struyck,
Slecht voedsel voor een gragen buyck,
Maer doen quam Ceres in het lant,
Die eerst den plough en kouter vant,
Die heeft den rauwen hoop geleert
Hoe dat het lant dient om-gekeert,
En hoe men ossen t'samen vought,
En nae de kunst den acker plought;
Siet dus soo vvies het edel graen,
Dies had den Eeckel stracx gedaen.

Ende al ist, dat in sommige Landen, daer geen Koren en vvast, broot ghebacken wert van ander meel, ghelijck in't Eylant van *S. Domingo*, van een vvitte vvortel, genaemt *Cazave*, als beschreven wert in

in de Chinesche voeyagien by den Spaenschen Schrijver *Gonzalez de Mendozza*, ende van andere vvortelen, by andere, oock Nederlantsche Schrijvers: soo en komt even-wel soodanigh broot geensins noch van smaeck, noch van kracht by het broot 't welck van koren ghemaeckt vvert. Onder het Koren zyn al van ouden tijden, eñ noch gebruyckelijck Tervve, Spelte, Rogge, Gerst, als oock ander aerd-gewas, Rijs, Geers, Haver, Ervveten, Boonen, ende diergelijcke.

De Terwe/ is werm eñ vochtigh van aert, ende geeft meer ende vaster voedsel, als eenigh ander Koren, ende wert daerom oock meerder geoeffent. Want al isse wat vochtigh, eñ daer beneffens eenige taeyigheyt eñ klevende vettigheyt heeft, soo wert nochtans de selve door bereydinge verbetert ende wech-genomen: insonderheyt in het Broodt, het welck de beste Spijse is, die van Terwe ghemaeckt wert, ende oock de oudtste van alle nae de Vruchten. Want vvy lesen inde Boeckẽ *Mosis*, dat Adam in het Paradijs Boom vruchten at, ende daer uyt gejaeght zynde, dat hy de aerde boude, ende moest „ aenhoorẽ de stemme, In't svveet dijns aenschijns „ sult ghy u broot eten. Welck svveet *Aben Ezra* uyt-leyt van dien arbeyt, door de welcke het sweet meest verweckt wert, als daer zyn, bouwen, wannen, malen, kneden, backen, soo dat Adam te gelijck de straffe ende konste van broot maken gegevẽ is. Van die tijt is het Broot altijt in't gebruyck ghebleven: ende voor de beste Spijse bevonden. Want in het selve vvert de Terwe alderbest bereyt: alsoo de taeyicheyt door dẽ deessem verbetert wert,

ende de vochtigheyt, ſoo ſy te veel is, neemt het backen vvech, vvaer toe mede niet vveynigh en helpt het zout, datter in komt. Iae daer is by-nae ſoo veel gelegen aen het bereydẽ ende toe-maken, als in de ſtoffe, daer het of ghemaeckt wert. Want al is het Broot van't beſte Koren gemaeckt, indien het even-vvel niet heel vvel ende konſtigh ghebackẽ en wert, ſoo kan het tot ongeſonde koſt gedijen. De heele ſaeck beſtaet inſonderheyt in het rijſen, ende backen, ende daer is een groot onderſcheyt tuſſchen gedeeſſemt ende ongedeeſſemt Broot. Want door den deeſſem vverden de grootſte deelen verdunt, de taeye lichter ende luchter ghemaeckt, ende bequaem om wel verteert te werden. Maer ongedeeſſemt Broot, is ſwaer, grof, hart om te verteren, maeckt in het Lichaem rauwe ende grove humeuren, ende veroorſaeckt vele verſtoppingen. En al geeft het vaſt voedſel, ende dat niet lichtelijck en vervliegt: ſoo en is het even-wel niet bequaem, als voor heel grove ende ſtercke Lichamen, ende die ſwaren arbeyt doen. Het Broot dan, dat wel gekneet, gereſen, ende met matelijcke hitte ghebacken is, wert met recht voor de beſte Spijſe gehouden; ende is voor een yegelijck van wat jaren, ofte complexie hy zy, nut ende dienſtigh; ende wert bequamelijck tot alle toe-ſpijſe als vleeſch, vis, boter, kaes, fruyt, moes, gegeten; ende ſonder het ſelve wert niet anders, als met ſchade van de geſontheyt genoten. Het is mede de Maegh ſeer aengenaem: ende daer alle ander koſt, indien men hem dickwils komt te eten, ten leſten tegen wert, het Broot alleen en wert men niet moede, eñ wert ghe-

geſtadigh van de geſonden met ſmaeck gegeten; eñ de ſieckẽ verlieſen alderleſt dẽ ſmaeck van't Broot, ende wederom bekomende krijgẽ die eerſt weder.

Maer alſoo het Broot niet altijdt van eenderley meel gemaeckt en wert, ſoo iſſer tuſſchen het ſelve oock groot onderſcheyt. *Galenus* ſeyt dat onder alle de geſlachtẽ van Broot, het **Witte-broot**/ ofte **Heeren-broot**/ van de ſuyverſte eñ fijnſte Terwe-blom gemaeckt, het meeſte voedſel geeft. *Martialis in Xenijs:*

Nec poterit Similæ dotes numerare, nec uſus,
Piſtori toties cum ſit & apta coquo.

Daer aen komt het **Gebuylt-broot**/ te weten daer de grofſte ſemelen niet by en zyn. Dan volght het gemeen **Terwen-broot**/ dat alle ſyn bloeme, ende oock alle ſyn ſemelen noch by ſich heeft. Hier na werden gerekent de ſoorten van Broot, die byna niet dan ſemelen in en hebben, ſulcx als is het Broot, dat daerom **Gruys-broot** ofte **Semel-broot** gemeenlijck genoemt wert. Sulck broot is het ſlechtſte van allen, ende voedt veel min, dan eenigh van d'ander ſoorten van Broot; daer-enboven ſoo gaet het haeſt ende gemackelijck van onderen af, jae maeckt ende hout den buyck gheneenlijck heel weeck. Maer al iſt, gelijck wy geſeyt hebben, dat het Witte-broot het ſuyverſte ende voedſaemſte van allen is, ſoo en dient het nochtans van delicate luyden, ende die geen werck en doen ofte haer lichamen niet wel en oeffenen, niet geſtadigh gegeten, alſoo het ſelve de Lever en Milt lichtelijck doet verſtoppen, ende oock graveel en-

de gicht verweckt, om de taeyicheyt eñ soetigheyt van de blom. Soo dat het gemeen Terwen-broot haer beter is, het welck om de semelen, die het by hem heeft, minder verstopt ende lichtelijck na beneden schiet. Ende dit is een van de voornaemste oorsaken, waerom de groote heeren ende vvitte-broots-kinderen veeltijts met graveel ende gicht gequelt zyn, volgens het gevoelẽ van onsen vrient, den hoogh-geleerden Heere, Doctor *Lodevvijck Nonnius*, seer vermaert Medicijn tot Antwerpen.

Daer is oock onderscheyt te makẽ tusschẽ versch, ende oudt-backen broot. Het gesontste ende lieffelijckste is, dat daeghs te voren gebacken is.

Heet Witte-broot/ ofte ander heet broot, swelt inde Maegh, maeckt dorst, verstopt de Lever, ende het ander in-gewant. Heel oudt-backen broot is onlieflick, hart om verteren, ende maeckt swaer bloet: gelijck oock doen de korsten van broot, die daerom op vele heerẽ taeffelen werdẽ af-gesneden.

Biscuit/ ofte twee-back is niet quaet, insonderheyt voor de gene die wat vochtigh van complexie zyn, ofte veel vochtige humeuren by haer hebben.

Alle ander dingen, die van Terwe gemaeckt werden, als daer zyn pappen, waeffelen, panne-koecken, korsten van pasteyen, ende diergelijcke en konnen van deughdẽ ende gesontheyt by het broot niet vergeleken werden: alsoo in vele het vermengen van melck, boter, ende diergelijcke de taeyicheyt van den Terwe niet en verbetert, maer eer vermeerdert, ende dat den Terwe oock soo wel niet en rijst ofte gekooct en wert. Ende al ist, dat de selvige wel goet voedsel gevẽ, indien sy een stercke

wer m-

wermte ende goede Maegh bekomen: nochtans dewijl het naeulijcx en gebeurt, dat sy geheel in een swacke Maegh, ende in de gene, die geen stercke wermte in haer en hebben, ende haer niet sterck en oeffenen, verteert werden, ende datter eenige deelen onverteert blijven: soo sullen de selve sonder twijffel een raeu ende taey voedsel maken, het welck de naeuwe aderen, insonderheyt van de Lever verstoppen sal, ende stof tot graveel verwecken, ende de voedinge van het gansche lichaē in roere stellen.

By ons is seer in't gebruyck de **Blomme-pap/** van terwe-blom met soete-melck ghekooct: de welcke veel voedsel geeft, ende niet ongesont en is, by al dien sy soo heel dickwils niet gegeten en wert. Anders doet sy graveel eñ steen (gelijck nu geseyt is) in de Nieren groeyen, ende verstopt de Lever, als *Galenus* getuyght. Ende van dese natuer zyn meest alle ander pappen ende brijen, die men van ander meel met Terwen-meel vermenght gewoon is in melck te koken, als van Rijs, Haver, Geers, Gerste, ende andere. Want veel van de selve voeden wel ende veel: maer sy doen den buyck dickvvils swellen, ende maken grof ende swaer bloet.

De gesontste Pap, die niet van meel, maer kruym van broot gemaeckt wert, is de *Panade* (alsoo nae het broot genoemt) bequaem soo vvel voor de gesonde, als voor de gene die sieckelijck gaen.

De Spelte komt van nature aen de Terwe, ende gelijck als tusschen de Terwe ende Gerste. Want sy geeft meer voedsel als de Gerste, eñ minder als de Terwe. Soo dat het Broot daer van gemaeckt; al ist goet in de maegh, oock minder voedsel geeft,

als Terwen-broot.

De Rogge is wermer als Gerst, maer koelder als Terwe, het Broot daer van gebacken geeft meer ende vaster voedsel als het Gersten-broot, dan heeft eenige taeyicheyt ende verstoppende eygenheyt, door de welcke dat hard ende swaer om verteren is, insonderheyt als het gesift ofte ghebuylt, ende van syn semelen af-gesondert is. Want 't gene dat van ongebuylt meel gebacken wert, ende alle syn semelen noch heeft, soo dat van de Molen gebrocht wort, alsset wel ende behoorlijck gedeessemt, ende door-backen is, dan isset min taey ofte swaer, ende en is niet heel moeyelijck om verteert te werden, ende gaet haestelijck van onderē af: het en is nochtans dies aengaende niet al uyt met het ongebuylt Terwen-broot te vergelijcken: vvant het is noch svvaerder als het selve, ende moeyelijcker om te verdouvven.

Dan dit **Roggen-broot** geeft den Lichame een vast, gelijvigh, ende sterck voedsel, niet quaet van sap ofte gijl, vvel-verstaende als het van goede Roggen gebacken is: Want Broot van quade verdufte ofte bedorvē Rogge gemaeckt, doet in het lijf quaet ende haest verrotbaer bloet groeyen, ende veroorsaeckt verscheyde langhduerige verdrietige sieckté, insonderheyt de gene die wy Scheur-buyck ofte Blaeu-schuyt noemen.

Maer om het Roggen-broot soo veel te aengenamer ende lichter te maken, mengen sommige daer Terwe by, 't welck sy **Mistelluyn** noemen, al of men gemenght broot seyde. En dat Broot is soo taey en swaer niet, als het ongemengelt Roggen-

gen-broot, eñ blijft langer versch, weeck oft sacht als het Terwen-broot self.

Biscuit van Rogge is voor de Schippers, ende steden die belegert zyn, ende voor de menschen die grooten arbeyt doen.

De Gerste seydt *Plinius 18. 7.* is van d'alderoudste kol, vvert van *Galenus 7. Simp.* kout en droogh in den eersten graet gestelt, eñ is de Terwe van krachten geensins gelijck. Want de Terwe verwarmt merckelijck: Daerentegen en verwarmt de Gerste gansch niet, ende daer en boven in welcker voegen die gebruyckt wert, 't sy oock datmen daer brooden van maeckt, men sal daer eenige verkoelende kracht in bevinden. Voorts soo verschilt zy van de Terwe oock aengaende de stoffe van haer voedsel, dat sy den lijve geeft. Want de Terwe is dick ende taey van stoffe: maer de Gerste doet in ons lichaem een dun, ende een weynigsken af-vagende vochtigheyt ofte gijl groeyen, waer van nergens na soo veel voedsel komt, als van dẽ Terwe. Soo dat niet sonder redẽ de Gerst noyt in soo grooten achtingh geweest is, als de Terwe. *Plutarchus* verhaelt van *Marcellus* in syn leven, als oock *Livius* in het 37. Boeck van syn Historie, dat hy de compagnien, die haer vaendels quijt geworden waren, in stede van Terwe, Gerst liet uyt-deelen. Het selfde getuyght *Plutarchus* mede van *Antonius* in syn leven, ende *Dio* in't 49. Boeck van syn Griecsche Historie. Als oock de selfde *Dio*, ende *Suetonius* van den Keyser *Augustus*. Soo weynigh vvas de Gerst by den Terwe geacht, dat sy de Soldaten, die haer qualijck gequeten hadden, tot een straf, ende

ſchandael gegeven werde.

Gerſten-Broot plagh by de Ioden heel gemeen te zyn, ende ſoo leſen wy in't Euangelie, dat het by de hant was, als d'Heere *Chriſtus* daer mede ſoo groot mirakel dede. Het is noch heden by ons in't gebruyck, dan ſoo heel gemeen niet, als Terwen, ende Roggen-broot, het voedt oock minder. Doch de gene, die van de beſte Gerſte gemaeckt werden, en verſchillen dies aengaende ſoo veel niet van de Terwe-brooden: Maer die van vooſe ende lichte Gerſte gebacken zyn, komen van aert ende voedſel met de Semelachtige ofte grove Gruyſachtige Terwe-brooden heel over een. Dan het Broot van ſoodanige Gerſte gemaeckt, gaet ſeer haeſtelijck van onderen af: 't vvelck in de andere ſoorten van Gerſten-broot oock plagh te gebeuren, als men die met de Terwen-brooden ſoude willẽ vergelijcken. *Plinius* oordeelt op de verhaelde plaets, hier al te ſlecht van, als hy derft ſeggen, dat het Gerſten-broot gebruyckelijck by de Oudẽ, van het gemeene leven weder-worpen, eñ voor voer van de beeſten gelaten is. Biſcuit van Gerſte is ſelden goet, ten ſy daer ander koren, als Terwe, Rogge ofte Miſtelluyn by gedaen wert.

Gerſte-pap vvert gemaeckt van het Meel in water, vleeſch-ſap, ſoete ofte keerne Melck, Wey, ofte yet anders geſoden. Maeckt vochtigh, ververſt, ende voedt matelijck: verweckt oock de ruſte (daer de Roggen-pap mede toe gebruyckt wert) dan is wat windachtigh, het welck met een weynigh venckel-zaet kan verbetert werden.

De ander Aerdt-gewaſſen en zyn ſoo voedende, noch

noch soo bequaem niet, als de gene daer wy nu af gehandelt hebben, ende daer het Broodt af ghebacken wert.

De Rijs/ die in sommige Landen gebruyckelijck is, in plaetse van Broot, vvert gehouden te zyn vverm in den eersten graed, ende droogh in den tweeden. Hy voedt middelmatigh, ende meer (gelijck men heel Nederlant door gewoon is) in soete Melck gekooct zynde. Wert niet heel lichtelijck verteert, ende maeckt wat grof voedsel, is daerom jonge luyden die arbeyden bequamer; ende dickvvils gegeten veroorsaeckt verstoppinge. Daeromme moet hy wel gekooct zyn, ende is beter in Vleesch-sap, als yet anders.

Rijs half gesoden ende dan gedrooght, wort wel drie of vier jaer lanck goet bewaert: ende heel Indien door (insonderheyt by de *Naÿres* ofte Heydeden) wort die Rijs veel geacht: ende sy versien haer schepen daer mede, als sy een lange reys aennemen, gelijck vvy met Biscuit ofte twee-back. Sy eten dat met heele handen vol: ende het smaeckt seer vvel: dan sy doen daer gemeenlijck Suycker by, of Daeyen, ofte eenigh ander ooft.

Die van *Malediva* weten nu van dit soo gesoden ende gedrooght Rijs, verscheyde Koecken, Krakelingen, ende Marsepeynen te maken. Dit selve alsoo gesoden, ende in de Sonne gedrooght Rijs stooten sy kleyn als meel, ende de pappe daer van ghemaeckt, noemen sy *Avela.*

Geers is van nature kout en droogh, niet onaengenaē van smaeck, insonderheyt in soete-melck, gelijck men by ons den **Geersten-bry** maeckt, gesoden,

ende dan geeft hy geen quaet, doch geen overvloedigh voedsel.

By gebreck van ander Koren, is somtijts oock van Geers Broot gebacken: maer 't selve geeft seer luttel voedsel, ende is kout van aert, seer dor ende breuckſaem ofte morselbaer: vvant het en heeft gansch geen gesmijigheyt, geen taeyigheyt ofte klevende vettigheyt. Ende daerom ist niet vreemt, dat het den buyck, die te weeck is, stoppen ofte stelpen kan.

Haver is werm van aert, eñ van weynigh voedsel. Wert in dese, als oock in andere Landen gehouden te zyn een goet voedsel voor de peerden, eñ sommige meenen dat het voor de menschen ondienstigh is. Nochtans maken sy in Duytslandt van gepelde Haver een aengename spijs voor siecken ende ghesonde, in vvater gesoden, gelijck men de gepelde Gerst doet, ende dese noemen sy *Habermoes*. Diergelijcke wert hier mede van de Boerinnen langhs de straet verkoft, ende uyt-geroepen, **Haveren-bry**/ als oock in Switserlant, te wetẽ van de bloeme van Haver-meel. In Wals-Engelant werter oock broot of gebacken, dan geeft luttel voedsel.

De Haver wert in een Vijsel gestooten, ofte in een molen ghemaelt, ende **Gort** ofte **Grutten** daer af gemaeckt, 't welck alleen ofte met vleesch gesoden wert, ofte in veel ander dingen gebruyckt. De Gort van Haver ofte Gerst gemaeckt, is lichter om verdouwen, eñ geeft den Lichame min voedsel, dan 't gene dat van spelte gemaeckt plagh te werdẽ.

Boeckweydt wert voor vverm, ende niet seer droogh van aert gehouden, voedt min dan Terwe,

Rog-

Rogge ofte Gerfte, maer nochtans meer dan Geers.

Van't meel van Bockweydt met water wort **Bry** gemaeckt, ende **Koecken** gebacken, die gegeten zynde, lichtelijck verteert vvorden, haeftelijck van onderen af gaen, lichten kamerganck maken, veel vvater doen lofen, ende den lijve wel luttel voedfels by brengen; waerom ghemeenlijck ghefeyt wert, Boeckenden-bry, is verradery, alfoo de gene die daer van gegetẽ heeft ende verfadight is, haeft weer honger krijght: dan het voedfel, datter van komt, en is niet quaet, bedorven, ofte onbequaem.

'Tbroot dat van Bockweydt in feer diere tijden gebacken wert, ofte 't gene dat by ander meel het Bockvvey-meel vermenght heeft, is vochtigh ende vvaterachtigh, ende finckt haefter na beneden, ende heeft meer windachtigheyts in, dan 't gene dat van den Rogge gebacken wert.

Onder de Pluck-vruchten, feydt *Plinius 18. 12.* wert de meefte eere aen de **Boonen** gegeven, als van de welcke mẽ oock heeft gesocht Broot te backen. Sy zyn kout ende droogh van aert, als *Galenus* getuyght in 't eerfte Boeck van de krachten der Voedfelen, op het 19. Capittel. Ende dat de groote *Hippocrates* fchrijft *4. de vict. acut. 92.* dat alle Pluckvruchten windachtigh zyn, heeft fonderlingh plaets in de Boonen: als oock dat hy fchrijft 2. ẽn 4. *Epid.* dat in tijde van hongers noot foo mans als vrouwẽ, door het geftadigh gebruyck van Pluck-vruchten swack ende traegh van beenen werden. Want fy maken grof ende raeu voedfel, ende zyn fwaer om te verteren. Daerom zynfe ongefont ende fchadelijck voor de gene, die met colijck, aenborftigheyt, ofte

ofte pijn in't hooft gequelt zyn. Hier-en-boven verweckense noch een loomigheyt, eñ ongerusten slaep, gelijck *Dioscorides* getuygt 2. 98. ende daerom meende *Cicero 2. de Divinat.* dat de Pythagorische Philosophen haer van het Boonen eten onthielen, als of door sulcke spijse niet alleen dẽ buyck, maer oock ons verstant op-geblasen werde.

Onse groote Boonen houde ick voor beter ende gesonder, ende zyn oock lichter te verteeren, als de Roomsche-boontjens. Daerom soude ick raden dat dese alleen voor arbeyders, ende die stercke Magen hebben gelaten wierden; eñ niet gebruyckt van de gene die ledigh gaen, ende slap van mage zyn. Om de selve wat beter te maken eetmense met verwermende eñ dun-makende dingen, als Keule, Orego, Carvi, Cumijn, Peper, Olye, Azijn ende Sout gesoden ofte anders bereyt, ende groen zynde met haer schellen, ofte rijp zynde uyt de selve ghedaen. De roode ofte roodachtige die haest moruw werden, houd men voor de beste; de vvitte hout-men voor vochter, ende nochtans voor harder om te verdouwen.

De Pluck-vruchten zyn by de Romeynen in soo goeden estime geweest, dat oock treffelijcke geslachten van de selve haren naem genomen hebben. Soo zyn, seyt *Plinius* op het derde Capittel van syn achtiende Boeck, de *Fabij* genoemt, om datse de Boonen, ende de *Cicerones* om datse de Erweten vvel vvisten te zaeyen. Dese leste werden mede veel by ons gegeten soo groen, (raeuw ende gekooct) als droogh. Sy zyn vvindachtigh insonderheyt de groene; dan de drooge en zyn soo windachtigh

achtigh niet, ende maken beter voedſel als de Boonen, maer ſoo veel niet. Anders zynſe, ghelijck *Galenus* ſchrijft 6. *Simp.* kout ende droogh, daerom ſy oock bequamer zyn voor de gene die werm van complexie is, als die kout is. Sy werden gelooft de ſenuwen hinderlijck te zyn; als oock den genen, die weecke eñ loterende tanden hebben. De windachtigheyt kan mede verbetert werden gelijck van de Boonen geſeyt is. Even-vvel is het ſap van de Ervveten beter, als de ſubſtantie ſelf.

HIPPOCRATES
de Affectionibus:

Panis purus ex farinis, ad robur & virium refectionem magis confert, quam qui non eſt incerniculo perpurgatus, & recens quam heſternus, & ex farinis recentibus, quam ex vetuſtiſſimis.

PHILO IVDÆVS
de Victimis:

Cupedia, placenta, bellaria, condimentaque alia curioſa piſtorum & coquorum guſtui ſervientium, conciliant morbos tum corpori, tum animo inſanabiles.

Van

Van de Moes-kruyden. Salaet, ende Toe-kruyt.



Het III. Capittel.

V*Ermaerde* Bevervvijck, *hier is het nu geraden*
Te ſtrecken uvve pen tot allerley ſaladen:
Ick bidde vveygert niet; de grootſte van het lant
Die hebben menighmael het edel kruyt geplant:
De Vorſten even ſelfs, en vvijt beroemde luyden,
Die hebben onderſocht de krachten van de kruyden,
Die hebben na-geſpoort, tot aen de minſte bies,
Al vvatter in den hof, of in de boſſen vvies.

Al vvat hier nadeel doet, of dienstigh is gegeten,
Is dienstigh, Hollants volck, voor u te zyn gevveten;
Want die hier qualick gaet, en sonder kennis pluckt,
Heeft sich den levens draet niet selden af-geruckt.
Wel leert dan nae den eysch de kruyden onderscheyden,
En even aen den heert ten besten toe-bereyden;
Want sooje dat begrijpt, en na de kunste doet,
Het stijft een swacke maegh, en koelt onstuymigh bloet.

NA het Koren ende de Pluck-vruchten worden oock voor Spijse gebruyckt de Moes-kruydẽ, bladeren, uyt-spruytsels, vvortelen, aerd-vruchten, boom-vruchten, ende diergelijcke die uyt den hof komen. Onder de welcke vele al te medicamenteus, ende geen goet voedsel en geven, ende geensins te vergelijcken met het gene, dat van de voorschrevẽ vruchten komt. Alsoo de selve meest al goet voedsel geven, ende sooder eenige onder zijn, daer wat aen ontbreeckt, dat is weynigh te beduyden. Maer in dese isser naeulijcx yet, dat geheel van goet stof is. Daer zijn wel eenige boom-vruchten, de welcke alsse in de Maegh vvel verteert vverden, geen quaet voedsel en geven: even-vvel soo goet niet als de voor-verhaelde. Van de Moes-kruyden is by-na de Lattouw alleen, die goet bloet kan maken, eñ dat is noch koudachtigh. In tegendeel zijnder vele, dat quaet kruyt is, soo datter eenige heel medicamenteus zijn, ende bequamer voor den apoteeck, als voor de keucken, eñ sommige niet veel en schelen van fenijn. Soo datter naeulijcx een Moes-kruyt is, dat t'eenemael goet eñ gesont voedsel geeft. Hierom doet de Comedie-

schrijver *Plautus* den *Parasitus* ofte Brock-volger de Moes-kruyden de krancken toe-eygenen; ende by den selven leyt de Cock op die kruyden de oorsaeck van een kort leven, *Pseudolo:*

Daer komt een snelle doot oock op de jonge luyden,
Om dat men voedsel maeckt van alle vreemde kruyden,
En dat men eten derf van alderhande groen,
Dat even in het vvout de beesten niet en doen.

Wy besigen in spijse onder anderen de bladeren van Latouw, Kool, Spínagie, Beet, Maluwe, Suyring, Porceleyne, Kervel, Peterselie: de uytspruytsels van Asperges, ende Hoppe: de wortels van Radijs, Knollen, gele, roo ende witte Peen, Suycker-wortelen, Loock, Ayuyn, eñ soo voorts.

De Lattouwe oft **Salaet** wert gehouden voor het beste van al de Moes-kruyden, ende is kout en vochtigh, ende daerom de gene die vverm van complexie zyn bequamer, als de koude. Verkoelt een heete Maegh, ende matight de scherpigheyt van alle humeuren; is derhalven gesont voor jonge luyden die heet en vol gal zyn, eñ een heete Maegh hebben, ende in de Somer, ende alst heet weder is, seer aengenaem.

Grataque nobilium requies lactuca ciborum.

Sy verweckt den slaep, verslaet den dorst, ende neemt de geyligheyt wech: waerom de Pythagorische Philosophen haer genoemt hebben εὐνοῦχον, ende de Vrouwen ἀστυλίδα, als belettende τὸν στύλον te rechten, ghelijck *Cælius Rhod.* schrijft 27

Ant

Ant.Lect.ult. Sy maeckt oock overvloedigheyt van ſogh, te weten in de voeſters ende ſuygende Vrouwen die door onmatige hitte ofte drooghte geen ofte ſeer luttel ſogh hebben; want door dien dat ſy de hitte ende de drooghte, door haer vochtige kouvvigheyt matight, ſoo dient ſy ſeer vvel om de melck in de borſten te doen komen: Dan in de vrouwen die kout van aerdt zyn, en dient zy ſoo wel niet, ſelfs ſy belet haer melck te krijgen. Men eet de Lattouwe gemeenlijck raeuw met oly, azijn, ende wat zout, ende dat met goeden ſmaeck: maer voor de gene die een koude Maegh hebben, iſt beter datmenſe kooct: alſoo vele dingen die raeuw goet zyn, haer deught met koken niet en verlieſen, maer veel eer verbeteren. En dan is ſy oock beter om te verteren, ende geeft meer voedſel: inſonderheyt met een hoen, ofte diergelijcke, geſtooft, daer by kruyſdoren, ofte ſap van limoenen doende, 't welck een ſeer aengename ſmaeck geeft. Men brenght de Lattouwe gemeenlijck op tafel in't beginſel van de maeltijt, ende men eetſe voor alle ander ſpijſe: 't welck de Poëet *Martialis* oock betuyght in ſynen tijt gebruyckelijck geweeſt te zijn, ende dat het in ſyn Voor-vaders tijdẽ het leſte van de maeltijt plagh te weſen. En ſtelt derhalven in't derthiende Boeck van ſyn dichtẽ, deſe vrage voor:

Latou-ſalaet, beminde vrient,
Wert voormaels alderleſt gedient,
Maer komt nu eerſt op onſen dis;
Segh vvat hier van de reden is?

Waer op wy antwoordẽ dat de Ouden, die ganſch

ſoberlijck leefden, de Lattouwe niet uyt luſt en aten, maer alleen om beter te ruſtẽ, het welck bequamer was op het laetſte van de maeltijt, als zy te bedt gingen. Maer daer na is ſy gebruyckt in't beginſel om den appetijt ende luſt tot eten te verwecken. Dan in't laetſte gebeſight, kã ſy oock de dronckenſchap, die door onmatigen dranck van vvijn gekomen is, doen vergaen, door dien, dat ſy de dompen ende vvaerſdommen van den ſelven wijn belet te klimmen, ende ten hoofdewaerts op te ſtijgen.

De Lattouwe, na de leeringe van *Galenus*, en ſtopt den buyck niet, maer en maeckt hem oock niet weeck, om dat ſy geen wrange ofte ſcherpe eygentheden en heeft. Even-wel door dien ſy den buyck vochtigh maeckt, ſoo verweckt ſy hem oock tot loſinge, ende tot het uyt-drijven der overvloedigheden, ofte doet hem ten minſten lichten kamerganck hebben. 'Twelck de ſelfde *Martialis* oock betuyght, als hy eenen vrient te gaſt nodende, ſeyt *11. Epigr. 53.*

Als ick heb een vrient of gaſt,
Soo vvort dus op hem gepaſt:
Ick vvil dat eerſt krop-ſalae
Voor hem op de tafel ſtae;
En het dient alſoo gedaen,
Om vvel af te mogen gaen:
Maer Pareÿe met Raket
Dienter mede by geſet.

Waer in hy aenwijſt 'tgene noch gebruyckt wer ende oock behoort te geſchieden, dat in ſwac

ende koude Magen, de ſalaet gegeten wert met pareije, bieſloock, rakette, kers, ofte diergelijcke heeten kruyden, om haer koude wat te matigen.

De Crop-ſalaet wert voor de alderlieflijckſte, ende alderedelſte van alle de ſoorten van Salaet gehouden. Maer de Roomſche Lattouwe is bequamer om den kamerganck te verwecken, als de ander, gelijck *Lobel* betuyght.

De Kool houdē ſommige voor kout en droog: Maer wert van *Cardano* (ſulcx *Hippocrates* mede leert *2. de diæta*) eñ andere met recht voor werm geoordeelt, om dat men in het ſap gewaer wert een bitterheyt ende ſcherpigheyt, bequaem om den buyck weeck te maken: de welcke in de geſoden Koole al te mael in het ſap treckt. Door deſe ſalpeterachtigheyt maeckt het eerſte water daer de Koolen in geſoden werden, den buyck weeck, eñ doet eenen ſachten kamerganck hebben: 't ſelve doet oock het ſap gedroncken. Dan alſmen dit eerſte water daer de Koolen in geſoden zijn, af-giet, dan droogen ſ den buyck, ende maken hem hardt. Aengaende het voedſel dat de Kool ons Lichaem by-brenght, dat is ſeer weynigh, ende de gijl ofte bloet, dat daer van komt, en is niet goet oft prijſelijck, maer dick, ſwaer, grof, eñ melancholijck: waer van donckere dampen in't hooft op-ſtijgen, die de herſſenen ontſtellen, ſware droomen verwecken, de oogen beſchadigen, ende het geſichte ſwack maken: hoe wel dat de Witte ſoo groven bloet niet en maeckt, als de Roode: ende daerom is ſy beter ende bequamer om in ſpijſe te gebruycken: ende noch beter ende aengenamer zijn de **Blom-koolen** / ende lichter

 om

om te verteren. Daêr alle d'ander ſoorten hart zyn om te verdouwen, ende niet en dienen als voor de gene die ſwaren arbeyt doen, ende heel ſterck zyn.

De Kool wert by vele Ouden ſeer gepreſen om de dronckenſchap te beletten. Eñ *Athenæus* ſchrijft 2. *Deipnoſ.* dat de Egyptenaers alſſe haer begaven om ſterck te drincken, plachtẽ geſoden Kool voor af te eten. *Ariſtoteles* ſoeckt hier reden van *3. Probl.* 17. daer hy voorſtellende vvaerom de Kool de dronckenſchap belet, om dat, ſeyt hy, de Kool een ſoet, ende verdrijvend ſap in heeft, ende door datſe kout van aert is, ſoo trecktſe de vvijnige eñ raeuwe humeuren in de dermen, de dunne nae de blaes loopende, ende ſy ſelve in de blaes blijvende, verkoelt het Lichaem; derhalven dat de humeuren in twee wegen na benedẽ ſackende, ende het Lichaem verkoelt vverdende, de dronckenſchap vergaet. Maer ick en ſoude even-wel niemant raden, dat hy hem hier op te ſeer verlatende, al te veel dronck.

Spinagie is kout van aert, eñ ſy wert gerekent onder de Moes-kruyden, die wat waterachtigh van ſtoffe zyn, ende geen merckelijcke eygentheyt in het ſmaken en vertoonen. Daerom ſinckt ſy haeſt nederwaerts, ende maeckt den buyck weeck.

Men eet de Spinagie als ſy geſoden is: maer ſy brenght heel luttel, ja bykans geen voedſel by. En dat is noch kout, vvaterachtigh, eñ vvindachtigh; doet daerom de Maegh haeſt om-keeren ende walgen, ten zy datſe met gember, peper, zout, ofte yet diergelijcx beſpreyt ende verbetert wert. Men gebruyckt de Spinagie oock in het raeuw Salaet, te weten alſſe eerſt uyt-geſproten is, ende eer dat de breet-

breetste bladeren gewassen zyn.

De Beete wert gemeenlijck gesoden gegeten: ende dan sincktse haestelijck na beneden, ende verweckt den buyck tot het uyt-laten ende af-drijven van de overvloedigheden, sonderlingen alsse met het sap, 't welck eenige brackigheyt ofte salpeterachtigheyt in sich heeft, daer sy in gesoden is gheweest, genomen wort. *Martialis* 3. Epigr. 47.

Pigroque ventri non inutiles betas.

Soo klaeght *Cicero 2. Epist.* dat hy van veel Beet ende Maluwe te eten, den loop ghekregen heeft. Maer alsmense sonder sop eet, veeght sy min of, ende en maeckt den buyck soo vveeck niet, door dien datse, gelijck mede van de Koole nu geseyt is, haer salpeterachtigheyt in het water af-geleyt heeft. Dan het Voedsel, ghelijck *Galenus* schrijft in het tweede Boeck van de krachten der Voedselen, dat van de Beete komt, is heel weynigh ende by 'tgene de Lattouwe geeft niet te vergelijcken. *Martialis* maecktse met vvijn ende peper toe 13. *Epigr.* 13.

Vt sapiant fatuæ fabrorum prandia betæ,
O quam sæpe petit vina piperque cocus.

Hy noemt de Beet daer Smits kost: alsoo de Smits de selfde veel plachten te eten, om de hartlijvigheyt, diese van gestadigh by de vier te zyn, kregen, daer door te verdrijven.

De Maluwe vvert by sommige voor Moeskruyt gebesight: dan is hedensdaeghs in soo groote achtinge niet alsse wel in voorleden tijt gevveest is. Den Ouden Grieexsen Poëet *Hesiodus* heeftse in syn

gedichten seer gepresen, haer tot een exempel nemende, dat oock slechte kruyden den mensche seer nut zijn: met den vvelcken de Latijnsche Poëet *Horatius* oock stemt, vvanneer hy seyt dat de Maluwe het verladen ende verstopt ofte swaer lichaem dienstelijck ende gesont is.

Maluwe in spijse gebruyckt, geeft redelijck veel voedsel, seydt *Galenus 2. de Alim. fac. 42.* dan het sap ofte bloet dat daer van komt, is vvat dickachtigh. Sy maeckt den buyck vveeck, ende doet lichten kamerganck hebben. Want sy sinckt haest nae beneden: niet alleen om datse vocht is, maer om datse slijmerigh eñ slibberigh sap in heeft. *Martialis 3. Epigr. 87.*

Laet Maluw en Lattou tot uvven dis genaken,
Dat sal u door het lijf een rassen af-gangh maken:
Vergeet dit nimmermeer, het is een oudt gebruyck;
Want naer u wesen toont, ghy hebt een harden buyck.

Die van *Siena* in Italien vvaren soo hart belegert ende uyt-gehongert, datse al haer paerden op hadden moeten eten, soo dat de Borgerij alle daegh seer verminderde, eñ vele sonder sieckte op straet, de leden haer onversiens begevende, bleven leggen: het vvelck de Medicijns, de oorsaeck hier van ondersoeckende, op het eten van de Maluvve leyden, de vvelcke sy seyden dat den buyck te los maeckten, ende het verteren belette, gelijck beschreven is van den President *de Thou* in het 15. Boeck van sijn Historie. Hier van komt misschien, dat *Pythagoras* het eten van de Maluvve verboden heeft, gelijck *Laërtius* in sijn leven getuyght.

De

De **Suyringh** of **Surckel** is kout en droogh, verteert ende opent. Dit kruyt dicvvils gebruyckt, versterckt de Mage, verquickt het herte, ende geneeft alle de gebrekē van't selve: verslaet den dorst, wederstaet ende belet alle inwendige ontstekinge ende verrottinge, als salaet gegeten, maeckt dat de gal niet op en breeckt.

De bladeren van Suyringh, als oock van **Patich/ Patientie/** eñ **Draken-bloet** alle kruyden van een geslacht, gesoden, en voor spijse ofte moes ghebesight, maken den buyck vveeck, ende veroorsaken eenen sachten kamerganck. Het vvelck de Poëet *Horatius* mede betuyght *2. Sat. 4.*

——— Si dura morabitur alvus,
Mutulus, & viles pellent obstantia conchæ,
Et lapathi brevis herba.

daer hy seyt, dat yemant die hartlijvigh is, dient te gebruycken het kort ofte mals kruyt van Patich: vvaer mede hy verstaet de bladeren die gepluckt zijn, eer dat de steel uyt-gesproten is: vvant dan zijn de bladeren van dese kruyden alder bequaemst om te eten, ende op haer malschste.

De Porcelepne is kout in den derden graed, eñ vocht in den tvveeden. Men eetse dickwils raeuw, 't sy alleen, 't sy met ander kruyden in salaet, met olye, edick, ende zout. Men doet daer gemeenlijck wat Kersse, Rakette, ofte eenigh ander heet kruyt by, om haer koude eygentheyt te matigen ofte te bedwingen, door de welcke sy sommige magen al te lastigh, ende hart om te verdouwen valt: anders en heeft sy geen merckelijcke schadelijckheyt in

 haer,

haer, dan alleen dese, dat het langh gebruyck van de selve, het gesicht vvat verduystert. Sy verkoelt en versterckt de verhitte Mage, maeckt appetijt, ende verweckt lust om te eten: dan 't voedsel dat sy geeft, is heel vveynigh, gelijck *Galenus* betuyght in't tweede Boeck van de krachten der Voedselen op het 46. Capittel.

De Kervel vvert gehouden voor vverm in den derden, ende droogh in den tweeden graed. Sy vvert hedensdaegs over al voor een gemeyn Moes-kruyt gegeten: ende in spijse ghebruyckt zynde is aengenaem van smaeck, ende de Mage goet en bequaem. Sy wert nuttelijck gemenght in't wermoes met beet en suyringh, eñ geeft het een goede geur, ende raeuw met Lattouwe ende ander salaet, het vvelck den appetijt verweckt. Met ander kruyden gesoden gegetẽ, ofte met meel en melck vermengt, ende daer een pap van gemaeckt, ofte oock een taerte ofte pastey gebacken, doet vvel slapen: en het schijnt datter geen kruyt bequamelijcker by de melck gedaen wert, om daer een smakelijcke meel-pappe van te maken, dan de Kervel. Sy is sonderlinge om het bloet te suyveren, oock om de oude verkoude mans, te paert te helpen, en dat om dat sy eenige vvindachtige stoffe heeft, die tot sulcx niet onbequaem en is.

De Petersel͡ie en wert niet alleen met haer bladeren, maer oock met de vvortelen in de spijse gebruyckt. Sy is vverm en droogh van aert, de mont seer aengenaem, opent alle verstoppinge, suyvert de nieren, lijf-moeder ende ingewant, dan is hart om verdouvven, ende geeft seer vveynigh voedsel.

Daer-

Daerom plachtse van velen gegeten te werden tusschen ander spijse, om de selve te beter te doen verteren. Sommige meenen dat Petersélie door haer door-dringende kracht in alle haer deelen seer nuttelijck gebruyckt sal werden van alle menschen, om dat sy soo goet is tegen den steen eñ graveel: want (seggen sy) men vint vveynigh menschen, die geenen steen ofte graveel en hebben, het zy luttel of veel. Daerom raden sy dit kruyt, ende oock de vvortelen met vleesch en visch &c. te eten. Maer sy hebben groote misslagh. Want in dien de Peterselie veel onder de kost gegeten vvert, soo brenghtse met haer af-drijvende kracht de raeuwe humeuren, ende half verteerde gijl in de Lever, ende Nieren, ende veroorsaeckt aldaer verstoppinge. Soo datse meer in de Nierẽ doet drijvẽ om graveel te maken, als sy uyt de selve verdrijven kan. Dan die Peterselie, ofte yet anders gebruycken wil om vvater te losen, ofte graveel of te setten, sal dat nuchterẽ doen, de Maegh te voren van alle raeuwe humeuren vvel gesuyvert zijnde, om reden nu verhaelt. En dese lesse sal oock dienen voor de gene, die gestadigh gebruycken Brandewijn met aerdtbesien, hontsdraf, ende diergelijcke, als oock Genever-vvater, vvaer mede sy haer selven voor het graveel meer schade, als bate doen. Sommige meenen dat de vvortel van Peterselie beter is gesoden dan raeu, eñ het kruyt beter raeu dan gesoden.

De Endivie vvert mede dickwils voor Moéskruyt gesoden, ende in de vvintersche maenden, als sy door konste vvit gemaeckt is, raeu met Olye en Edick in stede van ander salaet op tafel gebracht en

en gegeten. Sy is de Mage seer nut, ende de Lever behulpsaem, ende neemt de verstoptheden beter wech als eenigh ander moes-kruyt. Dan het selfde doen noch beter de jonge uyt-spruytsels van de tamme, ende vvilde **Cichorey.** *Horat. 1. Carm. 31.*

——— Me pascunt olivæ,
Me cichorea, levesque malvæ.

De Asperges zijn van oudts altijt in goede achtinge gheweest, sy verwermen, noch verkoelen merckelijck, zijn aengenaem van smaeck, eñ verwecken den appetijt; dan sy gevẽ weynigh voedsel, en dat noch vocht en vvaterachtigh. Sy openen de verstoptheyt van de Lever, ende van de Nieren, eñ setten 't vvater af. Men kanse eten in vet vleeschsap gesoden; dan gemeenlijck werdense alleen in vvater gesoden, ende met olye, azijn, en wat zout, ende peper gegeten. Maer men moet vvel passen op het kooken, alsse te langh koken, soo worden sy bitter ende taey, anders zijnse haest genoegh; waer van de Keyser *Augustus* een spreeck-woordt hadt, Rasser, als Asperges gekooct werdẽ. (*Suetonius* in sijn leven, ende *Erasm.* Chil. 3. Cent. 7. *Adag.* 5.) Even eens werden de scheutkens ofte jonge uytspruytselen van de **Hoppe** voor spijse gebruyckt, die in goetheyt van sap d'ander kruyden verre te boven gaen. Want sy suyveren het bloedt, ende reynigen het ingewant, insonderheyt de Lever. Sy werden toe-gemaeckt, ende gegeten als Asperges.

Noch zijnder eenige kruyden, die men met de spijs besight, ende gemeenlijck **Toe-kruyt** ghenoemt werden; als **Kersse / Rakette / Dragon /** en-

ende diergelijcke: maer en konnen geenſins onder de voedſelen gerekent werden. Want alle planten, die niet veel in hitte ofte koude uyt en ſteken, die kan men noch een plaets onder de Spijſe laten: maer niet de gene, die tot den derden ofte vierden graed heet ofte kout zijn, de welcke niet voor voedſel, maer alleen voor Medicine en konnen ghebruyckt vverden. Alſoo is de **Water-kerſſe**/ die van ſommige onder andere ſpijs gebruyckt wert, ſeer heet, ende op de tongh bijtende, ende kan qualijck van de Maegh verteert werden, loſt het water, ſuyvert de Nieren, ende ſtilt de pijn van de ſelve, verdunt de grave en taeye humeuren, ende bereytſe tot uyt-ſluyten. En daerom, alſſer ſoodanige in't lichaem niet en zijn, ſoo is ſy onbequaem. De gemeene ofte **Hof-kerſſe**/ is mede ſcherp en bijtende van ſmaeck; ende daerom is ſy oock ſterckelijck verwermende ende verdroogende van krachten; inſonderheyt als ſy oudt ende groot geworden is: Want terwijlen datſe noch teer, jonck, malſch, ende groen is, en is ſy ſoo heet en droogh niet, ende dat om de vvaterachtige vochtigheyt die daer noch by is, door de welcke haer ſcherpigheyt wat bedwongen ende verduyſtert wert. In voegen datſe dan bequaem is om met Broot te eten als een toeſpijſe, ſoo *Galenus* daer van ſchrijft; eñ als hedenſdaeghs in Nederlant alleſins gedaen wert, daermen de Kerſſe (inſonderheyt in de Mey-maent) op het Boter-en-broot pleeght te leggen.

Men doet de Kerſſe oock veel by de Salaet-kruyden, gelijck Rakette en Dragon daer mede bygedaen wert; ende tot dien eynde vvert ſy meeſt ge-

gesaeyt: te weten, om de koude kruyden als Lattouwe ende meer ander diergelijcke, door haer hette vvat te matigen ende te beteren. De Kersse is seer gesont dẽ gene, die het **Scheur-buyck** ondervvorpen zijn; daer vveynige hier te Lande, het zy vvetende ofte onwetende, geheel of bevrijt zijn.

Mostaert is heel heet ende droogh, heeft een scherpe ende brandende kracht, daerom wert sy met soete dingen bequamelijck gemengt, ende insonderheyt met most, oft sap van peerẽ ofte queen, vvert hier te lande meest met azijn tot een sause gemalen, die Mostaert geheeten wert, dienende tot alle harde ende rouwe spijse, 't sy Vleesch, 't sy Visch: vvant sy doet die verteren, ende is de Mage goet, de selve verwermende, ende maeckt lust om eten. Maer sy moet met de spijse matelijck gegeten vverden, op dat sy de herssenen niet en ontstelle. Want haer scherpigheyt treckt van stonden aen na den neuse opwaert, gelijck men aen het niesen dickwils gewaer vvert, soo dat de herssenen selve door de scherpigheyt eñ treckende kracht merckelijck ontroeren, ende dickwils gebruyckt maeckt pijn in't hooft, ende verduystert de oogen, door dampen die sy op-brengt. Dit sal nu genoegh zijn van de Moes-kruyden. Wy souden soo mede van Ros-marijn, Salie, ende alderhande Vleesch-kruyt konnen schrijven, dan om niet te langh te wesen, sullen vvy den Leser vvijsen tot de Kruyt-beschrijvers, ende insonderheyt tot den Kruyt-boeck van *Rembert van Doedoens*, vviens schriften vvy oock alhier gebruycken, insonderheyt daer hy de leere van de Oude na-gevolght heeft.

Van

Van de eetbare VVortelen.



Het IV. Capittel.

Hier sie ick, na my dunckt, eē Vorst syn knollen braden,
Hy eet met grooten lust, hy kan hem niet versaden:
Hy vvil geen rijck geschenck, veracht het edel gout,
Vermits hy dit gevvas in grooter vveer den hout.
De vvortels, lieve vrient, die inder aerden groeyen,
En zyn niet voor een svvijn of voor de grove koeyen;
Maer zyn oock even selfs geschapen voor den mensch,
En menigh billick hert dat vinter synen vvensch.
Veracht dan geen Radijs, en min de soete Knollen,
Veracht geen Hof-Ayuyn met syn gehayrde bollen,

Ver-

Veracht geē roode Peen; maer leert het recht gebruyck,
Men vintse dickmael nut ten dienste van den buyck.
Veracht geen Cichorey, veracht geen Pastinaken;
Sy konnen voor u volck bequame spijse maken:
Siet al dit vvortel-tuygh heeft oock syn voedsel in,
En die het vvel gebruyckt, veracht het vuyl gewin.

ONder de eetbare Wortelen zijn al van oude tijden de **Rapen** ofte **Knollen** meest in't gebruyck. Wy lesen dat *Romulus* den eerstē Koningh van Roomen hem met Knollen plagh te behelpen, ende dat hy noch in den Hemel de selve eet, heeft na *Senecam* in *Apocol.* de Poëet *Martialis* geschreven 23. *Epigr.* 16.

Hæc tibi brumali gaudentia frigore rapa
Quæ damus, in cœlo Romulus esse solet.

Al vvaer hy met recht de Winter-knollen prijst, als de vvelcke door nevel, rijp, ende kou wassen, ende groot worden. De Koningh van Vrancrijck *Lodevvijck* de elfde plagh mede seer geerne knollen te eten, ende begiften uytter-maten een boer, die hem met een groote Knol vereert hadde; waer van *Erasmus* van Rotterdam een soete klucht vertelt in sijn t' Samen-sprekingen. Wy lesen oock het gene hier voor in 't dicht staet, van een Romeyns Veldt-overste, *Manius Curius*, dat hy al sijn leven geerne Knollen at: ende dat op een sekerē tijt hem groote geschencken gesonden zijnde, daer hy sat Knollen en braden, de selfde vveygerde, seggende, geen gout van doen te hebben, alsoo langh hy sulcke kost vvel mocht.

Knol-

Knollen raeu gegeten, maken vvint en op-blasinge in den buyck, ende geven den Lichame dick ende kout sap. Gesoden ofte anders gaer gemaeckt zijnde, en verkoelen sy soo seer niet: selfs soo weynigh dat men daer geen verkoelinge in gemercken oft gevvaer vvorden en kan: nochtans zijn sy dan oock vocht en vvindachtigh. Dan daer is veel aengelegen hoe ende vvaer in, dat men de Rapen siet ofte gaer maeckt: Want in Water oft eenigh Sop oft Vleesch-nat gesoden zijn sy vochter van gestaltenisse, sincken haest na beneden, ende maken den buyck los ende vveeck: Maer als sy op de kolen, oft op een rooster gebradē zijn, dan zijn sy drooger van aert, ende en brengen soo veel vvinden niet by, hoe vvel dat sy alsdan noch niet heel vry van alle windachtigheyt en zijn; maer sulcx betert de Gember en Zout datter over gedaen wert. Dan in welcker voegen dat sy gaer oft ree gemaeckt zijn, sy geven het Lichaem veel meer voedsel, dan als sy raeuw gegeten werden; selfs dat voedsel en is niet overvloedigh, maer even-vvel redelijck goet, wat werm en vochtigh, ende daerom die aen de derdendaeghsche koorts ofte aen swaermoedige sieckten gaen, ofte een quade borst hebbē, niet onbequaem, insonderheyt met vverm nat.

De Radijs is merckelijck vervvermende ende verdroogende van aert: en heeft een dun-makende ende openende kracht, door dien dat de scherpe eygentheyt ende gestaltenisse daer soo veel krachts in heeft, aengesien dat hy scherp en bijtende op de tonge is. Dan *Galenus* stelt hem in dē derden graed van de verwermende, ende in den tweeden van de

verdroogende dingen ; ende ſeyt dat hy bequaem is om ander ſpijſe als een ſauce oft ſalaet in te leyden, maer ſelfs voor geen ſpijſe oft voedſel ſtrecken en kan.

De Radijſen verdunnen de dicke ende taeye humeuren, doen vvater maken, eñ breken den ſteen, ende doen den ſelven loſſen ende rijſen. Om dees af-ſettende kracht (gelijck ick in de Peterſelie hier voren vermaent hebbe) moet men de Radijſen in't beginſel van de maeltijt voor d'ander ſpijſe eten, al-hoe-wel dat dē geleerden *Dodonæus* van contrarie gevoelen is, ende ſulcx verbiet. Ia ſy werden oock meeſt gegeten tuſſchen de maeltijt 's middaghs oft 's avonts, als een ſauce van ander ſpijſe, om de ſelve te beter te doen verteeren, ende na dat ſy verteert zijn, het ganſche Lichaem door te ſendē ofte te verſpreyden, ſonderlingen (gelijck *Dodonæus* ſeyt) alſmenſe in't laetſte van de maeltijt eet. Dan dit en kan ick niet goet vindē, alſoo de Radijſen tuſſchen ander ſpijſe, ofte op het laetſte van de maeltijt gegeten, de ſpijſe eerſe te dege verteert is, neer-dringen, ende in plaets van te helpen teren, de ſelve half raeu na de Lever drijven. Daer ſy in't beginſel van de maeltijt voor ander ſpijſe genotē den appetijt verwecken, ende matelijck met zout ende broot gegeten geen walginge, ende om-keeren van de Mage meer en maken, als of ſy onder de maeltijt gegeten werden. Dan ick ſegge matelijck, anders te veel gegeten, konnen lichtelijck doen braken. Maken oock alſſe te veel gebruyckt vverden, den menſche mager, veroorſaken eenen ſtinckenden adem, doen de ſvvangere vrouwen miſvallen, verhitten

hitten 't bloet, doen luysen groeyen, zijn de tanden, herssenen ende oogen schadelijck, ende doen de melck in de Mage runnen; daerom moet men voor, oft nae, oft met de Radijsen geen melck eten.

De Geele-Peen zijn middelmatigh in vvermte, ende wat vochtigh van aert, vverden meesten-deel in vleesch-sop gesoden gegeten. Sy geven wel geen overvloedigh voedsel, doch redelijcken goet, oft immers beter dan 't gene dat van vele ander wortelen komt. Sy hebben nochtans oock eenige windachtigheyt in haer, doch niet soo veel, als de Knollen; en sy en sincken oock soo haest niet na beneden, als deselve Knollen doen. Sy moeten langh koken, anders zijn sy hardt om te verdouwen.

De Roode-Peen/ ofte **Caroten** vverden oock vele ghesoden gegeten, doch selden met vleesch, gelijck men de Gele doet: maer men eetse nu meest met Olie ende Zout, ende sy dienen in de vvintersche-maenden voor een goede eñ bequame Salaet. Anders soo zijnse van krachten de Gele-Peen oock heel gelijck.

De Witte-Peen ofte **Pastinaken/** zijn matelijck werm, ende eer droogh dan vocht van aert. Sy voeden meer, dan de Knollen, ende oock dan de Peen ofte Caroten; eñ dat selve voedsel is oock vvat dicker ende grover, doch geensins quaet oft onprijselijck.

Men eet dese Pastinaken gesoden ofte immers niet raeu: Ende soo gegeten behouden sy eenige vvindachtigheyt. Aengaende het af-gaen, ende sincken, soo en daelen sy na beneden noch te haestelijck, noch te tragelijck; ende aengaende den

buyck, ſy en maken dien noch weeck, noch hardt. Dan ſy verwecken de piſſe, ende loſſen 't vvater: ende zijn de Mage, de Nieren, de Blaſe, ende oock de Borſte ofte Longeren merckelijck nut ende bequaem. Men kanſe een jaer ofte twee in d'aerde goet houden, om in den Winter ende Vaſten te fruyten, ofte in Meel ende Boter ofte Olie te backen, in ſtede van Viſch: ende ſoo gegeten zijnde, zijn ſy nut de ſwaermoedige menſchen, ende vermeerderen de luſtigheyt eñ vleeſchelijcke begeerte der mannen ende vrouwen.

De Suycker-Peen ofte **Suycker-wortelen**, om haren ſoeten ende lieffelijcken ſmaeck alſoo genoemt, zijn redelijcken werm en vocht van aert: ſy werden haeſt ende lichtelijck verdout ende verteert: ende ſincken niet tragelijck na beneden. Sy geven tamelijck veel voedſels, ende en zijn nie quaet van ſap. Sy hebben oock eenige windachtig heyt in haer, vvaerom dat ſy den luſt tot by-ſlape vervvecken, ende vverden daerom van de goed vrouvven de mans dickwils te eten gegevẽ, ſeggen de datſe ſeer geſont zijn.

Men eet deſe Suycker-vvortelkens geſoden oft anders gaer gemaeckt zijnde: te weten ſomtijts m Azijn, Zout, ende vvat Olie, als men de and Salaet doet: ſomtijts fruytmenſe oft rooſtmenſe i Olie ofte Boter, met blom van meel, ofte ſonde ende op veel ander manieren.

Loock is ſeer ſcherp van ſmaeck, heel verdro gende ende verwermende van aert, vvel tot in d vierden graed, als *Galenus* betuyght: voor ſpi gebruyckt, verwermt het heele Lichaem ſterck

lijc

lijck, ende doet de grove taeye vochtigheden, die daer in verspreyt zijn, scheyden ende rijsen, ende maeckt die dun en los. Het opent alle verstoptheyt, doet vvater maken, vvinde scheyden, ende de kinder vvormen sterven, gelijck ick dickwils versocht hebbe. Dan sonderlinge als het raeu gegeten wert, geeft het gansch geen voedsel: maer doet daer quaet, seer heet ende scherp sap ofte bloet in groeyen. Daerom al de gene die heet van complexie ofte gestaltenisse des Lichaems zyn, moetẽ hun voor allen vvel wachten van't Loock veel te gebruyckẽ. Maer alsset gesoden oft in't water gekooct wort, tot dattet syn scherpigheyt verlieft, dan en isset soo krachtigh niet, ende en maeckt niet meer soo quaet bloet, als *Galenus* betuyght, hoe-wel dat het den Lijve dan oock seer luttel voedsels by-brenght: nochtans soo voedet meer dan alsset raeu in-genomẽ wert. Sommige larderen het gebrade vleesch met Loock, het welck een aengenamẽ smaeck aen het vleesch geeft, ende het is selve dan soo scherp oft verhittende niet, ende is seer goet ende gesont voor de gene die kout van mage zijn. Eñ insonderheyt in tijde van peste, vvaerom het Boeren-Theriakel van *Galenus* ghenoemt wert. 'Tis oock goet, seyt *Serapion*, den genen die verre reyse doen, voor den stanck van de pomp, ende het verdorven ende stinckent vvater, dat sy dickwils drincken moeten, ende de walging die de Zee in de Mage maeckt, als oock om haer sterckte te vermeerderen. Maer voor een yegelijck, hoe het oock bereyt vvert, is het veel ghebruycken schadelijck. Maeckt pijn in't hooft, beschadight de oogen, ende d'ander sinnen, verweckt dorst, eñ

is onbequaem om syn dapperen ende onverdraghlijcken stanck. Daerom pleegh by de Griecken eertijts, gelijck *Athen. 10. Deipn.* getuyght verboden te zyn, dat niemant in dẽ tempel vande Moeder der Goden en mocht gaen, die Loock gegeten hadde. De Poëet *Horatius* vervloeckt het oock *Epod. 3.* met dese versen:

Parentis olim si quis impia manu
Senile guttur fregerit;
Edit cicutis Allium nocentius,
O dura messorum ilia!

Hoe dat het Loock stinckt, soo ist even-vvel, gelijck oock dẽ Ayuyn van de superstitieuse Egyptenaers voor een God gehoudẽ, volgens het schrijven van *Plinius* 19. 6. Waer mede de Poëet *Iuvenalis* spot *Sat.* 5. seggende dat het wel heyligh volck moet zyn, daer de Goden in de hoven wassen.

Porrum & Cepe nefas violare & frangere morsu,
O sanctas gentes, quibus hæc nascuntur in hortis
Numina!

Ayuyn is scherp van smaeck, heet en droogh van aert, doch wat minder als Loock, maeckt de grove taeye vochtigheden dun, ende doetse scheyden. De Boeren etense raeu, dan geven vveynigh en raeu voedsel, ende ontsteken het bloet. Maer gekooct zijnde verliesense haer scherpigheyt, ende geven wat meer eñ beter voedsel. Voorts soo zyn de Ayuynen quaet voor de menschen die heet en haestigh van aert zyn, ende veel galachtigh bloet in't lijf hebbẽ: maer zijn goet ende bequaem voor de

dē gene, die veel raeu, dick ende grof, taey ende ſlijmerigh bloet ofte onſuyverheyt in 't Lichaem vergadert hebben: ende zyn oock ſeer nut dē vrouwen, die haer maent-ſtonden door koude oorſaken achter-gebleven zyn: vvant ſy openen al 't gene dat verſtopt is, verwarmen 't gene dat verkout is, ende verwecken de maent-ſtonden door haren beſonderen aert.

Pareye is warm van aert, oock droogh-makende ende verdeylende, alſoo wel als den Ayuyn: Sy verwermt het Lichaem; ende doet oock de grove taeye vochtigheden ſcheyden, ende maecktſe dun. Suyvert de Maegh van ſlijmigheyt, opent, ende doet water loſen. Maer ſy maeckt quaet ende grof bloet, veroorſaeckt ſware onruſten ende vervaerlijcke droomen; verdonckert het geſicht, ende is de oogen ſchadelijck. Sy is beter geſoden, als raeu gegeten, alſoo ſy daer door haer ſcherpigheyt ende windachtigheyt wat verlieſt.

Bies-Loock is van naturen de Pareye ſeer ghelijck: te weten verwarmende, verdroogende, dunmakende, openende, ende de piſſe verweckende. Wert gelijck de Pareye in ſpijſe eñ moes gebruyckt. Ende vermach in 's menſchen Lichaem al 't ſelve dat de Pareye doet; behalven dat den reuck wat tegenstaende is. Daerom raet de Poëet *Martialis* een die Bieſloock gegetē heeft, met eē toe-mont te kuſſen:

Fila Tarentini graviter redolentia Porri
Ediſti quoties, oſcula clauſa dato.

In 't voorgaende Capittel is van de Beete bladen gehandelt, hier dient oock wat geſeyt van de

wortel. Men gebruyckt meest in spijse de **Roode-Beet-wortel**/ te weten eerst gesoden, ende onder de heete asschen, ofte in den oven gebraden, ende daer na in dunne schijfkens gesneden, ende met Azijn, Olie, Zout, ende Peper of Gember gegeten. Men siedtse oock wel eerst, ende daer na snijtmense in stucken, ende men leytse te vveycken met Zout in stercken Azijn, om daer na met het gebraedt te eten, om den appetijt te verwecken, dan voedt vveynigh. Sy wert gehouden voor een goet Salaet voor de gene die graveelachtigh zyn; want sy doet het water dapper losen.

Cichorey-wortelen vverden mede gesoden tot Salaet bereyt, ende de bitterheyt der selviger met Corinthen gematight. Sy verkoelen, ende openen, insonderheyt de Lever.

De Aerdt-buylen ofte *Tubera terra* zyn by-nae van de eygen nature als de **Campernoelien.** Want sy zijn beyde kout, sonder smaeck, geven een waterachtigh grof voedsel. En dat sy gekooct zijnde, de tonge aengenaem zijn, dat komt meer door de sauce, als door haer selven. De Aerdt-buylen werden boven de Campernoelien wel gehouden, om dat bekent is, datter niet weynigh van de Campernoelien gestorven zijn, maer niemant van de Aerdt-buylen; nochtans makense beyde grof ende swaermoedigh bloet, ende diese te veel besigen, vallen in Popelsie, Geraecktheyt, Colijck, Aem-borstigheyt, Gicht, ende Droppel-pis. Iae het veel gebruyck van de beste Campernoelien, die men voor onschadelijck hout, heeft menigh mensch om hals geholpen, ick laet nu staen de gene die van aert

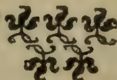
ende

ende nature vergiftigh zyn. Daerom en behoorense ofte gansch niet gegeten te werden, ofte heel weynigh, ende wel gekooct ende toe-gemaeckt, daer goede vvijn op drinckende. Want daer en zyn geen jaren van's menschelijck leven, geen gestaltenisse des Lichaems, in't vvelcke niet meer schade, als vordeel uyt het gebruyck van de Aerdt-buylen ende Campernoelien voort en komt. Het welck oock uyt den oorspronck lichtelijck te verstaen is. Want sy groeyen haestelijck ende in eene nacht uyt een grove aerdachtige ende dampige materie, soo datse noch van de inwendige wermte, noch van de Lucht gerijpt en werden. Daer beneffens, konnen sy lichtelijck uyt eenige verrottinge daer ontrent zynde, als oock van slangen, padden, ende diergelijcke vergiftige beesten, eenigh vergif deelachtigh werden. Waer uyt dat blijckt, datse naeulijcx sonder eenigh perijckel, ende buyten suspitie van vergif konnen gegeten werden, eñ dat men noyt genoegh toe en kan sien, of men kan beschadight werden. Soo dat seer te verwonderẽ is, datter hedensdaeghs noch soo veel af gehouden wert, ende eertijts oock soo veel by de Romeynen af gehouden is, ghelijck men uyt de verssen van de Latijnsche Poëten sien kan, ende wijdt-loopigh uyt *Plinius*, eñ uyt ander auteuren aen-gewesen wert by de gene die op *Suetonius* geschreven hebbẽ, in het leven van den Keyser *Claudius*, die met Campernoelien, die hy seer garen at, vergeven is. *Iuvenalis Sat. 5.*

Vilibus ancipites fungi ponentur amicis,
Boletus domino.

Aerd-noten zyn matelijck werm, maer wat meer

verdroogende, daer een niet kleyne t'samen-treckinge by gevoeght is, en maken daerom den buyck hardt. Gesoden ofte gebraden, ende voor spijse ingenomen, zyn harder om te verteren dan de Knollen ofte de Pastinaken en ander Peen, dan sy geven wel soo veel voedsels als de selve, ende sy en veroorsaken soo veel winden ende op-blasinge niet in den buyck.



Van de Aerdt-vruchten.

Het V. Capittel.

WY komen tot een vrucht gewoon om laegh te wassen,
Daer voor een yder mensch is noodigh op te passen:
Men sietet in't gemeen, het is een selsaem kruyt
Wat langs ter aerden groyt, en noyt om hoog en spruyt.
Pompoenen die by kans aen niemant oyt en smaken,
Syn echter gansch bequaem om letters op te maken,
Ontrent haer groene jeugt; vvant als de schorse wast,
Soo groeyt met een het schrift, en staet ten lesten vast.
Maer vvilder eenig mensch haer laffen aert verschoonen,
Soo moet de keucken-meyt al vry haer kunste toonen:
Hier dient een goede saus van peper by te zyn,
Of anders laet de kost tot voedsel van het swijn.
Hem die Meloenen pluckt, is nut te zyn gevveten
Dat naeu van duysent een is nut te zyn gegeten.

Com-

Comcommers (seyt de kunst) is vander maegden aert,
Sy dienen haest gepluckt, en niet te langh bevvaert.
Een tragen hovenier die kan het hier verkerven,
Want beyt hy vvat te langh de vrucht die sal bederven:
Sy dient als van de steel te vverden af-geruckt,
Sy dient en jonck, en groen, en vers te zyn gepluckt,
En vers te zyn gebruyckt. Denckt hier op, goede luyden
Die lust en smake soeckt ontrent de groene kruyden:
Maer druckt het boven al vvel diep in u gemoet,
Indien ghy dochters hebt, of jonge maeghden voet.

DE **Comcommeren** zyn kout en vocht van aert, ende soo is het voedsel, datse voort-brengen, ende veel gegeten maken quade vochtigheden in de aderē, waer door stoffe van verscheyde koortsen vergadert wert. Sy zyn best om te eten, ter wijlen dat sy noch jonck, versch, groen, ende onrijp zyn (want als sy rijp ende geel geworden zyn, dan zynse onbequaem om te eten) met azijn, olie, zout en peper. Sy doen de minste schade aen de gene, die werm van complexie zyn, ende een heete Maegh hebben: maer de gene, die de Maegh slap is, moeten haer heel van Comcommeren wachten.

De Meloenen zijn lieffelijck van smaeck, ende aengenaem van reuck, alsse goet en rijp zyn: het welck oock maeckt, datse te meer gegeten werden. Maer sy zijn kout en waterachtigh van gestaltenis, ende verslaen daerom den dorst als het heet is, doen water losen, ende suyveren de Nieren. Het en beurt niet selden, dat de menschen haer met Meloenen een sieckte op het lijf eten. Want sy bederven lichtelijck, en in den buyck bedorven zynde, nemense

menſe by-nae de nature van vergif aen, ende veroorſaken een ſieckte, die vvy Boorts noemen, ofte eenige quaed-aerdige koortſchen; ende men leeſt in de Hiſtorien van veel Keyſers ende vermaerde mannen, die door het eten van de Meloenen geſtorven zyn. En my ghedenckt dat ick vliedende de peſtilentiale koortſe, die Anno 1616. in't ghebiedt van de Venetianen ſeer in ſwangh gingh, my op de reyſe na Romen begaf midden in de Somer, ende even-wel onderwegen daer van betrapt zynde, ende te *Siena*, geneſen, ende als van de doot verloſt zynde, door het eten van Meloenen weder in-ſtorten, ende al deſperaet geſtelt werde by *Zoroaſtro Tinello*, vermaert Medicijn aldaer, ende door ſyn ſchriften alleſints bekent. Soo verhaelt den Françoiſchen Hiſtori-ſchrijver *P. Matthieu* in 't eerſte Boeck der Hiſtorien van *Henrick* de vierde, dat de gemelte Koningh ſeer kranck gevveeſt zijnde, ende in de gallerie van *Monceaux* wandelende, door het eten van Meloenen, wederom in-ſtorte, met groot perijckel des levens. Waer uyt blijckt, hoe ſchadelijck de Meloenen zijn voor de gene, die uyt een ſieckte op-ſtaen. Maer men dient oock te letten, om de Meloenen voor alle ander ſpijſe te eten (het welck oock in de Comcommeren, ende Pepoenen dient waer-genomẽ te werden) op dat ſy te lichtelijcker, alſſer eenige bedervinge in haer begint te komen, van beneden ſouden mogen af-ſchieten. En dan moet men daer goede ſpijſe na eten, op dat haren quaden aert verbetert, ende de verdervingh voorgekomen mocht werden. Tot welcken eynde beſt is, datſe met zout ende broot gegeten werden. Om

haer

haer ſchadelijckheyt te verbeteren, prijſen eenige de Wijn, andere niet. Maer voorwaer de Wijn is de rechte remedie, om het quaet, dat van de Meloenen kan komen, te helpen. Maer het moet ſtercke Wijn zyn, als Spaenſche-vvijn, ofte Seck, ende die wat veelachtigh gedroncken, op dat hy de ſchadelijckheyt van de Meloenen ſoude konnen verbeteren eñ verteren. Want alſmen maer een weynigh ſoude drincken, ofte van kleynẽ ende ſlappen wijn, ſoo en ſoude de ſchadelijckheyt van de Meloenen niet verbetert werden, maer de raeuwe ende verdorven vochtigheden ſouden uyt de Mage nae de binnenſte deelen gevoert, ende alſoo de ſchade, die de Meloenen veroorſaken, vermeerdert werden. Anders doen ſy oock veel vvinden indẽ buyck groeyen, ende crimpſel in de dermen komen. Daerom de gene die Colijck ofte Scheur-buyck, ofte eenigh gebreck in de Milte hebben, ende voort alle oude ende koude menſchen, die vol waterachtige overvloedigheden zyn, moeten hun van de Meloenen wachten. Dan de jonge en heete menſchen mogenſe vrijelijcker eten, om dat ſy kout zyn in't beginſel van den eerſten graed, ende vocht tot in den derden, daer op hertelijck drinckende, gelijck geſeyt is, heel ſtercken Wijn. By Melck, ofte ander ſpijſe, die lichtelijck kan bederven, zijn de Meloenen periculoos gegeten.

De Peponen en zijn geenſins niet ſoo vochtig oft hinderlijck als de Comcommeren, doch veel vochter dan de Meloenen: maer men eetſe nimmermeer raeu ghelijck de Meloenen ende Comcommeren: dan men fruytſe gemeenlijck in de pan-

panne ende men bestroytse met Meel, ofte men siedtse in Vleesch-sop ofte Soete-melck met Saffe-raen ende ander warmer Specerijen ende Kruyden vermenght, om haer koude eñ vochtige eygentheyt te beteren. Alsoo bereyt zynde brengen sy even-wel weynigh, dun, vocht, ende kout voedsel by. Ende alsse in een slappe ofte koude Mage niet wel verteert en werden, konnense het Lichaem, insonderheyt de Mage ende de Darmen soo ontstellen, dat sy mede de Boorts komen te veroorsaken, de-welcke met een geduerige brakinge ende buyck-loop komt. Daerom zijnse nutter gebruyckt den genen die eenige hitte inde Mage hebben: Sy doen pissen, ende genesen de droppel-pisse; ende beteren alle gebreken van de Nieren ende Blase: maer dic-vvils gegeten maken de menschen onvruchtbaer. Dan op dat de Pepoenen ons min schade doen, soo salmen daer mede goede vaste spijse na eten, die de Mage versterckende, ende 't Lichaem voedsel ge-vende de Pepoenen uyt-drijven mach. Anders als de Pepoenen niet haest nae de darmen en sincken, soo doen sy lichtelijck vergiftige vochtigheden in den lijve groeyen. De vochte koude menschen moetense dan heel laten, ofte stercken vvijn op drincken, gelijck van de Meloenen geseyt is; de heete menschen sullen't met Rijnsche vvijn kon-nen af-sien.

De Artisjocken plegen heel raer te wesen, so datse ten tijde van *Hermolaus Barbarus* te Venetie maer in eenen hof te vinden en vvaren, nu zyn allesins, ende vverden by een yegelijck voor een gemeene spijse gebruyckt. Sy zyn warm eñ droog va

van naturen; werden van sommige raeu met Peper ende Zout, dan meest gesoden in vet vleesch-sop ende met Peper vermengt gegeten voor een leckere spijse, eñ gebruyckt tot verweckinge der vleeschelijcke lusten. Maer sy en geven geen goet voedsel, noch en maken geen goet bloet, vvant sy hebben een groote overvloedigheyt van galachtige ende warme vochtigheyt, ende doen over sulcx oock soodanige in 't Lichaem groeyen. Zijn even-vvel beter alsse gesoden, dan alsse raeu gegeten werden. Raeu ende out geworden zynse seer quaet, ende moeyelijck om verteren, ende brengen onreyne vochtigheyt by, daer de menschen machteloos ende onsterck af werden: ende zyn sonderlinge quaet den genen, die veel met hooft-sweer ghequelt zyn. Nae het gebruyck van de Articiocken looft men gemeenlijck veel ende stinckent vvater.

De Aerdt-besien zyn kout en droogh, maer hoese rijper zyn hoese matiger zyn. Sy zyn goet in een heete Mage, sy verkoelen de Lever, sy verslaen den dorst, eñ matigen de hitte van het bloet. Daerom zynse alleen bequaem voor jonge luyden, ende die van gestaltenisse des Lichaems werm zyn: maer doen schade in een slappe Mage. Sy zyn dun van sap, suyveren de Nieren, doen vvater losen, ende zyn de Milte bequaem. Nochtans bedervense lichtelijck in de Mage: daerom ist goet datse met wijn ende suycker gegeten vverden. En dat niet op het leetste gerecht gelijck men gemeenlijck eñ qualick doet, maer in't beginsel van de maeltijt, om reden hier voren meermaels verhaelt.

Van

Van de Heester-vruchten.

Het V I. Capittel.

BEreyt hier, geestigh man, een velt tot goede vruchten
Voor menschē die in brant en heete koortsen suchten:
Denckt om dit kleyn gevvas, eer datje boomen plant;
Het dient oock menighmael ten dienste van het lant.
Al vvast het aerdigh tuygh alleen aen lage struycken,
Men kan het nae den eysch met grooten nut gebruycken;
De minste dingen selfs en dienen niet veracht,
Sy hebben menigh mensch in beter stant gebracht.
Daer is een tijt gevveest, dat tot de vvilde bramen,
De Joncheyt niet alleen, maer alle menschen quamen,
Als tot een rijck bancket: men pluckte met vermaeck,
Men vonter heylsaem vocht en even soete smaeck.
De vrucht met suyver vvaes en koelen daeu behangen,
Wert by de grootste selfs in grooten danck ontfangen,
Als hun die yemant schonck. Siet ooc een slechtē braem
Gehandelt nae de kunst, vvas Prinçen aengenaem.
Maer boven dit gevvas soo vint men nutter dingen,
Die aen ons svvack gestel geen minder voordeel bringen
De kappers van den brem zyn lieftal aen den mont,
En vvie graveligh is die achtse voor gesont.
De suer-boom vvel bekent in al de naeste dalen,
De beijers in haer veruw soo root gelijck koralen,
De swarte krake-bey, en ander kleyn gewas,
Bevint men menighmael dat grooten brant genas.
Hou stille, snelle pen, en blijft in uwe palen,
Ten is u sake niet hier verder in te dvvalen:
Gesellen, vvatter meer tot desen handel dient,
Gaet haelt dat uyt dē mont van onsen weerden vrie

O

ONder de drie ſoorten van **Aelbeſien**/ Witte, Swarte, (die geweldigh het vvater ofte piſſe doen loſen) eñ Roode, zyn de leſte verre de beſte, ende de geſontſte. Deſe Roode Aelbeſien zyn kout ende verdroogende, verre in den tweeden graed, ende wat t'ſamen-treckende van naturẽ, met eenige dunnigheyt ofte finigheyt van deelen. En zyn daerom ſeer goet gegeten tegens alle verhittinge des bloets, ende tot alle heete koortſen: vvant ſy verkoelen den brant, ende bedwingen de hitte van de Galle, ende het verhitten van de galachtige vochtigheden: ende ſyn goet om de heete Mage eñ verhitte Lever te ververſſchen, ende het bloet te temperen oft te matigen. Sy vvederſtaen oock alle inwendige verrottingen, ontſtekinge oft inflammatie.

Van den ſelven aert, ende tot al het ſelfde zijn bequaem de Beſien van *Berberis*, dieſe **Sauſeboom** ofte **Suerboom** in Brabant noemen, ende wert hier te lande in veel hoven onderhouden.

De Braem-beſien zyn lieffelijck van ſmaeck, alſſe wel rijp zyn, eñ hebben veel ſaps, dat matelijcken vverm van aert is, eñ daerom ſoet, eñ de Mage aengenaem, te meer om een kleyne t'ſamen-treckende kracht, dieſe noch behouden. Maer als yemant de ſelve in wat te groote menighte eet, dan ſal hy daer pijn in't hooft van krijgen.

De ſwarte Krake-beſien/ zyn verkoelende van aert, ende dat tamelijck verre in dẽ tweeden graed: ende daer toe oock, met een merckelijcke t'ſamen-treckinge, droogh-makende van krachten. Sy zyn ſeer goet voor eẽ verhitte Mage: verſlaen dẽ dorſt,

ende sy verkoelen den brant van d'heete koortsen. Sy stoppen de loop, ende maken den buyck hart: sy stelpen ende beletten het braken, walgen, ende op-worpen van de Mage. Men eetse gemeenlijck met vvijn ende suycker, dan die meer verkoelinge begeeren, konnen rosen-vvater nemen.

De roode Krake-besien en zyn hier te lande soo gemeyn niet als de swarte: maer op sommige plaetsen van Duytslant vverdense veel gevonden. Sy zyn mede verkoelende eñ verdroogende, maer vvat meer t'samen-treckende van smaeck, eñ daerom vvat meer stoppende van krachten.

De Veen-besien/ die inde Veenachtige plaetsen van Hollant gevonden werden, zyn mede van diergelijcken aert ende krachten.

De Stekel-besien ofte Croes-besien/ ofte gelijck wijse hier gemeenlijck noemen Crups-beyen oft Crups-doornen eer sy rijp zyn, soo sy meest gebruyckt werden, zyn kout eñ droogh heel verre in den tweeden graet, ende t'samen-treckende van naturen, de onrijpe Druyven volnaer gelijckende. Daerom vvorden sy by de spijsen in stede van de onrijpe druyven ofte voor Veriuys gedaen: ende het vleesch-sop ofte ander nat, daer sy in gesoden zyn, behout daer van eenẽ seer aengenamẽ smaeck, ende maeckt lust en appetijt om eten: verkoelt de heete Mage ende Lever, ende doet vergaen de overvloedige inwendige hitte, ende is goet gebruyckt den genen die koortsachtigh zyn.

Men roertse oock onder eyeren met suycker, ende men bereytse op verscheyde ander manieren. Dan hoe sy toe-gemaeckt vverden, sy doen altijt

raeu

raeu en kout ſap ofte gijl indẽ lijve groeyen,'twelck heel luttel ofte niet met allen tot de voedinge van't Lichaem en ſtreckt. De rijpe Cruys-doornen, gelijck ſy ſoeter van ſmaeck zyn, ſoo en zyn ſy oock by-na niet met allen t'ſamen-treckende van aert, eñ hebben eenige kleyne wermte: oock ſoo geven ſy den lijve dan meer voedſels als de onrijpe: ende dat ſelve ſap dat ſy by-brengen en is ſoo raeu niet, als 'tgene dat van de onrijpe komt. Nochtans werden ſy ſeer ſelden geſocht om by de ſpijſen te doen, ende voor ſauſe te ſtrecken, ofte alleen gegeten te vverden.

De Cappers zyn vvarm van aert, ende fijn van ſtoffe, ofte dun van deelen. Als ſy verſch zynde gegeten werden, dan geven ſy den Lichame niet ſeer veel voedſels: ende de gene die men in Pekel bewaert, voeden noch veel min: maer zyn alleen goet om met ander ſpijſe voor een ſauſe gegeten te worden, ende zyn een medecinale toe-ſpijſe, oft ſalaet, dienende om den verloren appetijt wederom te doen keeren. Sy zyn ſeer nut voor de vochte Mage, ende beletten het walgen, ende op-werpen van de ſelve, ende het onmatigh ſeeuweren ofte bouwen: ende doen die koude fluymen ende taeye ſlijmerigheden die in de Mage zyn, ſcheyden ende verteeren. Sy ſuyveren oock ende ontſluyten de verſtoptheden van de Lever ende de Milte: ende met ander ſpijſe gegeten, zyn de Milt-ſuchtige ſeer nut, ende de gene die de vier-den-daeghſe koorts hebben. Maer alſmenſe eten wil, dan moetmenſe eerſt met ſoet water wel af-waſſchen, ende daer na eenſ... oruw geſoden zynde, met Olie ende Azijn, als

van Leyden Eeckelen in haer ſtadt gehadt hadden, men ſoude van ſoo veel ellende in haer belegeringe niet gehoort hebbẽ. Waer van *Galenus* een ſchoone getuygeniſſe geven kan, in het vermelde Boeck eñ Capittel, alwaer hy oock de maniere om de Eeckels
„ tot ſpijſe te bereyden beſchrijft. Als op ſekeren
„ tijt, ſeyt hy, ons Lant van hongers noot geplaegt
„ werde, ende datter groote menigte van Eeckelen
„ ende Miſpelen gewaſſen was, ſoo begroeven de
„ boeren de ſelve in kuylen, dieſe in de vvinter eñ
„ in't voor-jaer in plaetſe van Koren aten. Te vo-
„ ren waren de Eeckelen maer koſt voor de verc-
„ kens. Maer alſoo de huys-luyden de ſelvige doen,
„ gelijck ſy plegen, niet en konden voeden, ſoo
„ atenſe het Koren voor eerſt op. Daer nae
„ de vvinter op handen zijnde, ontgroeven ſy de
„ Eeckelen, ende bereyden die tot ſpijſe op ver-
„ ſcheyde manieren. Want ſy kooctenſe ſomtijts
„ in water, ende bradenſe wat onder heete aſſche,
„ ſomtijts ſtieten ſyſe tot meel ende maecktender
„ pap en bry van, ſomtijts beſproeyden ſyſe alleen
„ met vvater, ende dedender een ſauſe by; ſomtijts
„ aten ſyſe in melck geſoden, ofte in honigh geleyt.
Voorwaer ſoo in de ſtadt van *Numantia* eertijts, oft in onſen tijde te *Sancerre* in Vrancrijck (daer niet ongegeten bleef) maer Eeckelen hadden geweeſt, ſy vvaren onwinbaer gebleven. Want de ſtadt *Chios* in't Eylant van den ſelfde naem, hiel de belegeringh ſoo lange tegen met Eeckelen eten, tot datſe ontſet werde, als uyt *Cornelius Alexander* by *Matthiolum* te leſen is, in de uyt-legginge van *Dioſcorides* 1. 121. En *Galenus* ſeyt op de gemelte plaetſe dat de
Eecke-

Het is een herders gift, ghy kont geen beter kiesen,
Gaet leghtet in den korf gemaeckt van groene biesen:
En çiert dan u geschenck met vvoorden van de kunst,
Soo vinje voor gevvis haer ongeveynsde gunst.
En soo ghy vvenst het stuck ten besten voor te stellen,
Seght dat het is een freuyt van byster harde schellen:
Maer dat het even-vvel is binnen vvonder soet,
En dat sy tegens u aldus oock vvesen moet.
Dat sy een langen tijt met vvonder harde streken
V liefde tot den gront scheen af te vvillen breken;
Dat nu dien stegen aert dient af te zyn geleyt,
En eens tot uvven troost het soete lae geseyt.
Komt op een ander tijt, en brenght haer Ocker-noten,
En als ghy in haer schoot de vruchten hebt gegoten,
Soo seght haer dat het freuyt is dienstigh voor fenijn,
Maer datter by de Noot oock Ruyte dient te zijn.
En siet op dit beleyt is mede vvat te seggen,
Dat ick niet voor en heb hier breeder uyt-te-leggen;
Ghy voeghter vveder by den keest van uwen mont,
En siet hoe ghy het stuck te passe brengen kont.
Weest ghy het boom-gewas, laet haer de ruyte vvesen,
En seght dat dit vermengh veel qualen sal genesen:
Seght vorder, lieve vrient, dat hier te seggen valt,
Maer siet dat uvve tongh niet al te los en malt.
Spreeckt niet als nae de kunst, en om het wel te leeren
Soo maeckt tot desen Bouck een vlijtigh oogh te keeren;
Ghy sult hier konnen sien, soo klaer gelijck den dagh,
Al vvat het boom-gewas en wat het kruyt vermach.

DE **Eeckelen** zijn by alle de Heydensche schrijvers niet alleen gehouden voor de oudtste uchten, maer oock voor het eenigh voedsel,

waer by de eerste vverelt alleen plagh te leven. *Lucretius* in't vijfde Boeck:

Al vvat de sonne gaf, en vvatter van den regen
Komt spruyten uyt het velt, dat is een rijcken segen
De menschen aengenaem, en in het eycken vvout
Daer is dat al het volck syn blijde feesten hout.

En hierom ist dat dese vrucht haren naem heeft na den Hebreeuschen Akel/ oft Eeckel/ dat Eten beteeckent, gelijck *Fagus* in't Latijn van het Griecx φαγεῖν, dat oock Eten geseyt is. In een wet van de twaelf taeffelen (de welcke de oudtste wetten vande Romeynen waren) ons bewaert by *Plinius* in syn 16. Boeck op het 5. Capittel, wert toe-gelaten, datmen de Eeckelen, die op een ander mans acker vielen, vermochte op te rapen. Op welcke vvet de groote Rechts-geleerde Caius *L. qui venen. ff. de verb. & rer. sign.* aenmerckt, dat by het woort Eeckelen niet allēē de vrucht van de Eycke, ofte alderhande Eeckelachtigh gewas, maer oock van alle ander boomē moet verstaen werdē, na het exempel van de Griecksche spraeck, in de welcke alle soorten van boomen ἀκρόδρυα, dat is, Eycken ghenoemt werden. Dit schijnt wel plaets te hebben in die vvet, de welcke ick geloove van de Romeynsche Tien-mannen gemaeckt te zyn, om dē honger van de armen te verlichten, haer toe-latende alderhande af-gevallen vruchten op te rapen; dan ick twijffele, ofte dat allesins soo uyt te leggen is. *Ovidius* in't begin van syne Boecken van de *Transformatie*, daer hy van de gulde eeuwe spreeckt, ende

van'

van't gene dat de menschen doen aten, onderscheyt de Eeckelen van d'ander boom-vruchten, met dese verssen:

Het aertrijck met den plough of egge niet gevvont,
Droegh uyt een gullen schoot, en uyt een vetten gront,
Al wat den mensche spijst, wat kruyt en boomen geven
Dat is aen al het volck genoeghsaem om te leven:
Ee vrucht van't eycken-hout, en vandẽ wilden braem,
Die vvaren even selfs de Prinsen aengenaem.

Maer daer na het Koren gevonde zynde, ende de maniere om het lant te ploegen, eñ te besaeyen, hebben sy de Eeckelen voor de verckens gelaten. Daer van ist spreeck-woort by de Griecken, *Al Eeckelen genoegh*, als of sy wouden seggen, alsser beter komt, dan laet men slechter staen. Nochtans getuyght *Galenus* in het tweede Boeck van de krachtẽ der Voedselen op het achtendertighste Capittel, dat die van Arcadien, als de ander Griecken al Koren aten, noch lange haer aen de Eeckelen hielden: eñ *Plinius* schrijft op de aen-gewesen plaetse, dat noch n syne tijt vele volckeren by Eeckelen leefden: jae datse den Spaengjaerden soo aengenaem waren, dat sy die voor bancket op de taeffelen lieten setten. Sulck bancket, seyt *Erasmus* van Rotterdam in de uyt-legginge van't gemelte Spreeck-woordt, vvas heel bequaem voor de gene, die de pis tot spoel-water voor haer tanden gebruyckten. Maer al ist, dat niemant die leckere kost uyt Arcadien sal gaen halen: soo zyn even-wel de Eeckelen dicwils seer wel te pas gekomen in hongers noot. By aldien die

met oft na eet, dan en schaden sy niet.

Te Venetien maeckt men een soorte van Marcepeynen uyt dese vruchten, *Pistacciate* genoemt, die goet gehouden werden, om de oude koude mans vvat lust ofte krachts te geven om met de vrouwen om te gaen.

Onder de Noten, werden mede gherekent de Amandelen, die oock Noten genoemt werden van d'Heere eñ Meester *Hugo de Groot*, in sijn Tragedie van Ioseph, den hoogh-geleerden *Vossius* toe-geeygent, ende van hem my, terwijl ick dit schrijve, vereert, *Act.* 2.

Apumque nectar, atque amygdalinas nuces.

Van de Amandelen hebben wy tweederley soorten, Soete ende Bittere. Onder alle de soorten van Noten, daer nu af gehandelt is, zyn de **Soete Amandelen** de alderbeste, matelijck warm ende vochtigh, ofte een weynigh nae de drooghte treckende. *Galenus* schrijft in het tweede Boeck van de kracht der voedselen op het 29. Capittel, dat de Amandelen niet veel voedsel en geven. Maer de eervarentheyt leert, ende soo veelderhande spijse, die van Amandelen gemaeckt wert, betuyght volkomentlijck, datse veel voedsel maken, ende dat van matige eñ goede stoffe. Sy zijn seer goet voor uyt-geteerde Lichamen met Suycker ende Rosenwater gegeten, ofte tot Marcepeynen gebacken.

De Soete Amandelen, als oock al de voor-verhaelde soorten van Noten, zyn door haer windachtigheyt ende substantie bequaem, om den lust van by-slapen te verwecken, ende te vermeerderen: dan

Eeckelen niet minder voedsel geven, als veel spijse die van Koren gemaeckt wert. Maer 't selfde (als hy schrijft in 't Boeck van goede ende quade gijl oft sap op het 4. Capittel) is dick, raeu, en kout, en gaet lanckſaem na beneden, waer uyt volght datse hardt om te verdouwen ende qualijck om te verteren zijn.

Alsoo wy om d'outheyt, van de Eeckelen eerst gehandelt hebben, soo sullen vvy dit Capittel vervolgen met de Boom-vruchten die mede harde schelpen hebben, in 't Latijn met een gemeenen naem van Noten beteeckent, aenvangende van de gene, die den selfden eygentlijck gegeven wert.

De Ocker-noten zyn warm ende droogh, insonderheyt alsse vvat verdrooght zijn. Want de versche hebben meer vochtigheyt, ende minder warmte. Derhalven zijn de versche de beste, hoewel sy oock moeyelijck om te verteren zyn, ende luttel voeden: maer de drooge maken veel galle, ende zyn een heete galachtige Mage schadelijck. Daerom soude men mogen dencken, datse voor oude luyden bequamer soudē zijn, als voor jonge: Maer om dat sy de krop van de Mage, Keel, ende Stroot beschadigen, hoest verwecken, ende pijn in 't hooft maken, soo zijnse oock onnut voor de selve. Sy zijn een goede remedie tegen vergift, met vijgen, ende vvijnruyt, ende wat zout gegeten. Ende dit ist secreet dat *Pompeius* vond, in't Cantoir van den overwonnen Koningh *Mithridates*, met syn eygen hant geschreven, gelijck te lesen is by *Plinius* in het 23. Boeck van sijn Natuerlijcke Historie op het 8. Capittel. Sy werden gemeenlijck gepresen,

 ende

ende goet gehouden op visch gegeten, om dat sy de vergaderingh van eenige slijmerachtigheyt, ende bedervinge van vochtigheden, die lichtelijck op het eten van de visch in de Mage geschiet, met haer warmte ende drooghte beletten, ende indiender misschien eenige vergiftigheyt ofte quaet-aerdigheyt, gelijck somtijts gebeuren kan, in de visch is, de selve met een besondere kracht kan tegen-staen.

De Hasel-noten geven meer voedsels, dan de Ocker-notē, maer zijn wat kouder: even-wel warm ende droogh. Sy zijn harder om te verteren, ende maken grover ende aerdtachtiger sap of gijl, als de Ocker-noten. Veel op andere kost gegeten, drijvense in de Maegh, ende veroorsaken op-blasinge, brakinge, ende pijne in't hooft. De versche zijn beter als de drooge, ende maken de gesonde menschen haest vet.

Tot de Eeckelen ende Noten behooren oock de **Castanien** (*Plin. 23. 8.*) de Eeckelen van Iupiter, in't Griecx genoemt, ende in't Latijn Castanie-noten. *Virgilius Ecclog. 2.*

Castaneasque nuces, mea quas Amaryllis amabat.

De Castanien, seyt *Galenus*, zyn de edelste van alle de Eeckelen, ende onder alle de wilde vruchten brengen sy den Lichame alleen eē redelijck voedsel by, in het tweede Boeck van de kracht der voedselen. Ende in't Boeck van het goet en quaet sap op't vierde Capittel, seyt hy, dat sy goet voedsel geven, als sy wel verteert werden. Maer sy zijn swaer om te verteren, eñ sincken seer tragelijck na beneden. Geven oock grof ende duerende voedsel, maken den

den buyck hart, ſtoppen de loop, ende veel gegeten, verwecken veel winden, ende pijn in't hooft. De raeuwe hebben een by-een-treckende kracht, ende zijn dapper windigh, daerom zijnſe beter gebraden, of geſoden. Ick hebbe by de huyſluyden, daer heele boſſchẽ van Caſtanien ſtaen, ende meeſt voor de Verckens geworpen werden, geſien Broot van Caſtanien-meel ghebacken, het vvelcke ſeer ſwaer en hart om te verteeren was.

De Piſtacien ofte **Fiſticen** zijn mede hart te verteren, doch minder als de Noten. Anders zyn ſy goet van ſap, ende geven prijſelijck voedſel, doch nochtans eẽ weynighsken dickachtigh. Oock 't voedſel dat ſy by-brengen is tamelijck veel: ende daerom konnen ſy kracht geven, ende wederom verſtercken al de gene die door lange ſieckten ofte anders onſterck ende ſlap geworden zyn: ende ſy maken wederom vet ende gelijvigh die door de ſelve oorſake mager zyn: Daerom zyn ſy ſeer nut de uyt droogende ofte uyt-teerende menſchen. *Rabbi Moſes* houdtſe voor de beſte van alle vruchtẽ, om datſe de walginge beletten, ende de Mage etens luſt doen krijgẽ. *Avicenna* ſeyt oock datſe de Mage bijſter ſeer verquicken: het hert oock verſtercken, ende goet bloet maken; jae ſoo goet zyn als de Amandelen. Dan *Galenus* twijffelt ſeer ofſe ſoo veel deughden hebben. Immers men moet bekennen datmen daer niet veel t'ſeffens van etẽ en mach. Want ſy vullen het hooft met dampen, ende ſchaden de kinderẽ, ende de heete menſchen, om datſe haer 't bloet ontſteken, ende draeyinge in 't hooft veroorſaken. Maer alſmer Conſerve van Roſen

met

ander Salaet eten: ofte men ſiedtſe, ende ſtooftſte met ander ſpijſe. De groote, mits datſe meer ſap ende vleeſch hebben, zyn oock ongelijck beter, geſonder, ende voeden meer als de kleyne, hoewel dat de kleyne meer luſt om eten ende appetijt geven, ende lieffelijcker zyn van ſmaeck.

De Brem-cappers zyn van de ſelve kracht, eñ daer beneffens ſeer goet voor het graveel. Sy werden by velen voor geſonder gehoudẽ, als de rechte Cappers.

Ick heb geſien dat ſommige in deſe ſtadt de Vlier-knoppen, ofte bloemen als ſy noch geſloten zijn, mede in Pekel ofte Azijn bewaren, ende in plaetſe van Cappers op tafel ſettẽ, de ſelve dẽ naem gevende van **Vlier-Cappers.** Syn mede de Mage niet onaengenaem, maken luſt en appetijt om eten, eñ maken dun ende door-ſnijden de dicke raeuwe ofte onrijpe vochtigheden. Dan te veel gegeten, beroeren ſy den buyck, ende maken hem weeck.

Van de Boom-vruchten met harde ſchelpen.

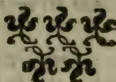
Het VII. Capittel.

Hier is een ander vrucht, hier is dat Amarillis
Ten hooghſten vvel bevalt, en beſt na haren wil is:
Komt hier, ô Coridon, en brenght de lieve maeght
Een freuyt dat vveynigh koſt, en efter haer behaeght.

Het

dan het is een quaden put, daer men t'vvater in dragen moet.

Bitter Amandelen zyn onbequaem om voor ſpijſe gebruyckt te werden, hebbe even-wel geſien, Marcepeynen daer van gebacken die men at om niet lichtelijck droncken te vverden, dan heb niet konnen mercken, dat de ſelve ofte ſoo toegemaeckt, ofte uyt de hant gegetẽ, daer toe groote kracht hadden: al iſt oock dat van deſe kracht veel beſchreven is by *Plutarch. 1. Symp. qu. 6. Athen. lib. 2.* ende *Plin. 23. Nat. 8.*



Van Appelen, Peeren, ende ander Boom-vruchten met ſachte ſchellen.

Het VIII. Capittel.

Koom hier vvie immer vvas genegen om te ſnoepen,
Ghy vvort hier tot een feeſt van uwen aert geroepẽ:
Hier is bevalligh ooft, en aerdigh boom-gevvas,
En vvat men immermeer van gulle tacken las;
Koom pluckt hier metter hant, en eet met volle kaken,
Maer vviltet niet te grof of niet te gulſigh maken:
Eet fruyten met beſcheyt, en nae de rechte maet,
En let vvat hinder doet, en vvat de leden baet.

Maer

Maer denckt oock boven dat, hoe ſeer het is te ſchromen
Dat eens den appel-man ſtaet om ſyn gelt te komen;
En daerom vveeſt beſet, op datje niet en eet
Voor datje van het freuyt de vvare gronden vveet.
Ghy dient van al het ooft den rechten aert te vveten:
De Perſen zyn vergif door onverſichtigh eten,
De Quee, de Vijgh, de Druyf, de Miſpel dient gemijt,
Ten ſy men die gebruyckt op haren rechten tijt.
De vroegen Abrikock, den Appel van Granaten,
Kan deſen hinder doen, en genen vveder baten;
De kunſt gelt over al. En vvaerom meer geſeyt!
Geen ſake dient gedaen als met een goet beleyt.

GElijck onder den naem van *Nux* niet alleen de noten, maer oock alle de boom-vruchten met harde ſchelpẽ, in't voorgaende Capittel beſchrevẽ, begrepen werden: alſoo en beteyckent de naem van *Pomum* in't Latijn niet alleen de appelen, maer oock alle de boom-vruchten met vveecke ende ſachte ſchellen, van de vvelcke vvy nu ſullen handelen.

De Appelen zyn allegaeder kout en vochtigh van naturen, ende hebben daer by een overvloedige vvaterigheyt. Maer ghelijck ſe ſeer verſcheyde van ſmaeck zyn, want ſommige zyn ſoet, ſommige ſuer, andere vvrangh, eenige tuſſchen beyde, ſoo is oock den aert ende nature van de ſelve verſcheyden, nae de verſcheydenheyt ende het onderſcheyt van de ſmaeck.

De Soete Appelen zyn min kout ende vochtigh, ende ſchier middel-matighlijck geſtelt. Deſe behouden de vaſtigheyt ofte gelijvigheyt van haer vleeſch of ſtoffe, als ſy geſoden of gebraden zyn, ende bren-

gen

gen den lijve overvloediger voedsel, als andere. De suere Appelen zyn kouder ende oock vochter dan d'ander: ende het vleesch of de stoffe van dese, als sy gesoden of gebraden vverden, valt van een, ende vvert heel gesmijdigh, ende en behout geene gelijvigheyt met allen. Sy en geven oock soo veel voedsels niet als de soete, ende 't gene dat sy by brengen, is raeu en kout. Dan sy slibberen soo haestelijck ende soo lichtelijck door de dermen ('t welck de soete niet en doen) dat sy den Buyck die te hart was, weeck en los maken, insonderheyt als sy voor alle ander spijse genomen werden.

De vvrange, vvringende oft t'samen-treckende Appelen, als zijn de Wilde ende Onrijpe, zijn kouder van aert dan de voorgaende: ende sy doen dicker ende heel windigh gijl in't lichaem groeyen, ende stoppen den buyck.

De Appelen die niet suer, oft soet, noch oock vrangh, maer tusschen de voor-seyde smaken gestelt zyn, ende dickwils twee oft drie verscheyden eygentheden ofte besondere smakelijckheden op de tonge vertoonen, sullen die vverckinge van die eygentheyt die hunnen smaeck meest openbaert, oock meest voort-brengen: hoe wel dat sy van de ander eygentheden oock mede deelachtigh zijn.

Dan voor allen soo zijn de gesoden ofte de gebraden Appelen altijt beter dan de raeuwe: vvant de schadelijckheyt die meest uyt de windachtigheyt ende overtollige vochtigheyt komt, wert door de hitte des viers wech-genomen: ende de selve mach oock bedwongen ende verbetert werden door goede ende bequame specerijen ende ander dingen die-

die men daer by doen kan.

Voorts soo kan men de appelen besigen, als medicamenteus voedsel: allegader alsser verkoelingh van noodē is, gelijck in een heete Mage: de sueren, alsser dun-maeckinge van taeye vochtigheden van doen is: de wrange oft t'samen-treckende, als den Buyck te vveeck is, ende verstoppinge ontbreeckt: Maer even-wel zijn sy allegader van quaet sap, ende voor de Mage ende senuachtige deelen onbequaem. Dan de schadelijckste zijn de gene, die geen smaeck en hebben, ende gansch vvaterachtigh zijn, 't welck haer lichtelijck doet bederven. De soete wel-rieckende, ende die een speceriachtigen smaeck hebben, zijn de alderbeste: want sy geven het Lichaem redelijck voedsel, zijn de teringe der Mag niet tegen, versterckē het hert, verheugen den geest, ende zijn in swaermoedige sieckten bequaem voor de welcke oock in de Apotheken gemaeck wert een Syroop van Appelen, Sy verslaen de dorst, openen de borst, doen de fluymen rijsen, e stelpen den hoest.

Appel-dranck oft *Cidre*, ghelijck men hem i Vrancrijck noemt, wert van het uyt-geperste sa gemaeckt, ende is op sommige plaetsen, daer we nigh wijn wast, als in *Normandien* soo gemeen a by ons het bier, is van smake vvijnachtigh, en hout hem oock gelijck de vvijn. Want mett eersten is hy soet, daer nae teert hy ende is dan w scherper. Ten laetsten heel geklaert zijnde, he hy eenen scherperen smaeck: dan metter tijt v andert hy van smaeck gelijck de wijn. Niet-te-m is hy in't klaer vvorden veel lieffelijcker, dan als h

heel klaer is. Als ick Anno 1615. te *Caen* ſtudeerde, konde ick geenſins ſmaeck krijgē in deſe Cidre, dan de Profeſſoren ſeyden my, dickwils ons bier verſocht te hebben, maer dat ſy het mede niet en konden drincken. Soo getuyght de Heer van *Montaigne* 1. *des Eſſais* 25. dat hy hem tot alles wat voedſel geeft ſonder onderſcheyt hadde konnen wennen, behalven tot het Bier; het welck hy niet en konde verdragen. De oorſaeck van beyde is de gewoonte van jonghs op, de welcke met recht voor de tweede Nature gehouden wert. Dan men moet voor al weten dat de Cidre niet goet gedroncken is den genen, die 't flerezijn hebben.

De Peeren zijn mede niet min als de Appelen in nature ende ſmaeck verſcheyden. Want men vint ſoete, ſuere, wrange, eñ die een gelijck waterachtige ſoetigheyt hebben. Waerom ſy oock van geen eenderhande kracht en zyn. Alle Peeren ſtoppen den buyck en maken hem hart; inſonderheyt de gene die wrangh ende ſarp van ſmaeck zijn; ſy verkoelen meer als de ſoete, maer zyn niet goet voor de mage, darmen, ende de ſenuachtige deelen.

Indiender yemant is begerigh om te vveten
Wat peer, of ander vrucht, is nut te zijn gegeten;
Die neme dit gemerck: Het freuyt dat niet en kraeckt
Dat houdt men in't gemeen dat alle monden ſmaeckt.

De ſoete Peeren zijn meer getempert: maer zyn allegader meeſt van kouden ende vochtigen aert. Sommige zijn even-wel warm ende vochtigh als de Muſcatel-peeren, eñ daerom de bedervinge meer

onderworpen. *Galenus* in het 6. Boeck van de droogen schrijft de Peeren een ongelijcke getempertheyt toe na de deelen, en seyt dat eenige deelen aerdachtigh, eenige vvaterachtigh zijn. Maer 't schijnt even-wel dat in de meesten de koude, ende vochtigheyt, de soetigheyt ende drooghte te boven gaet. Sy en zijn de Mage niet onaengenaem; alsse eerst gegeten werden, dan stoppense (om sulcx te beletten, stovense sommige met Corinthen) maer gegeten na d'ander spijse, maeckense los, eñ sluyten de krop van de Mage: insonderheyt de gene, die wat treckende zijn. Sy geven door de banck meer ende overvloediger voedsel dan de Appelen, maer 't selve is mede kout en waterachtigh. En dickwils alsse bederven veroorsaken roo-loop en boorts; insonderheyt alsse niet heel rijp en zijn, ende oock al te vochtigh, gelijck van de Muscatellen geseyt is. De soete, vette, ende smoutachtige Peeren voeden meer dan d'ander. Sy zijn alle beter gesoden ofte gebraden, als raeu gegeten, om reden in de Appelen verhaelt. Maer de gene die met Colijck ofte Krimpinge des buycx onderhevigh zijn ofte graveelachtigh, moeten haer van het Peeren eten wachten, om datse kout eñ windigh bloet maken, ende steenen doen groeyen; anders weynigh gegeten in't laetste van de maeltijt, ende nimmermeer nuchteren, met Kaes, Zout, Suycker, Peper ofte Caneel, raeu, gesoden, gebraden, ofte geconfijt mogen van alle menschen (behalven oude, ende koude) in alle tijden gegeten werden, mits daer stercken vvijn op drinckende.

Men maeckt oock een **Peer-wijn** als van Appelen

len (Peer-dranck ofte *Cidre-Pere* geheeten) die voor Bier of Wijn ſtreckt.

Van de **Citroenen** ende **Limoenen** en beſigen vvy in onſe ſpijſe niet als het ſap, in plaetſe van Veriuys ofte Azijn. En ſoo gebruyckt, kan het de heete ofte galachtige vochtigheden die in de Mage leggen, krachteloos maken ofte bedwingen: doet den verloren appetijt vveder-keeren, ende is de Mage ſeer aengenaem.

Vande ſelfde kracht is het ſap vande ſuere **Oraengie-appelen**: dan 't gene dat van de ſoete komt en is ſoo verkoelende, noch oock ſoo verdroogende niet, maer komt eer tot een matelijcke of redelijcke vvarmte ende vochtigheyt, en is aengenaem ende behaeghlijck van ſmaeck. Maer het ſap van de half ſuere ende half ſoete is mede van aert ende krachten tuſſchen beyde. Sy zijn allegader ſeer nut om de ſieckte die van quade of bedorven ſpijſe ende ſtinckent vvater gekomen is te geneſen: dan de Citroenen zyn daer wel ſoo krachtigh in. Soo leſen vvy van onſe Reyſen op Ooſt-Indien, dat ſoo haeſt de Schepen een Eylant aendoen, daer Citroenen of Oraengie-appelen waſſen, het ſcheeps-volck dat van de Scheur-buyck onbequaem was om yet te doen, terſtont geneeſt, en fris ende geſont tot haer vverck keert. De ſoete Oraengie-appelen zijn oock ſeer goet om alle verſtoppinge te ontſluyten, ende wordē nuttelijck de ſwaermoedige melancholijcke menſchen gegeven, ende de oude lieden, ende alle gene die veel ſinckingē op de borſt onderhevigh zyn. Maer de ſuere verkouwen de Mage, ſtoppen den buyck, ende maken de borſt, ende de aeſſem-

 ade-

aderen engh: dan als men daer niet veel teffens van en eet of dat men wat geconfijte Araengie-schellen daer toe eet, dan zijn sy de heete jonge menschen, ende dat in heete tijden des jaers nut genoegh. Dese geconfijte schellẽ, als oock van de Citroenen, stercken de Mage, ende zyn goet voor de gene die een stinckenden adem hebben.

De binnenste sappige keernen van de **Granaet-appelen** zyn tamelijcken goet van sap oft gijl, ende de Mage oock aengenaem: doch geven luttel, seer dun oft oock geen voedsel. Dan alle de soorten van Granaet-appelen zyn verkoelende ende vvat t'samen-treckende: maer allegader niet alleens. Want de soete en verkoelen soo seer niet als de ander, noch en zyn oock soo t'samen-treckende oft soo droogh-makende niet, maer vochtiger dan d'ander, eñ bequamer om het Lichaem te voeden: dan sy maken seer haest vvinden, ende swellingen in den buyck. Daerom en zynse soo nut niet om van de koortsige menschen gebruyckt te werden, als de ander. De suere Granaet-appelen, ende sonderlingen de gene die eenige vvrangicheyt in hebben, zijn merckelijck verkoelende, droogh-makende, eñ een vveynighsken t'samen-treckende van aert. De vochtigheyt of 't sap is de Mage seer bequaem: want sy sterckt de weecke Mage, ende verkoelt de verhitte, verdrijft alle vvalginge, ende doet het braken op-houden.

De Queen zyn kout en droogh tot in den tweeden graed, van lieffelijckẽ reuck: daerom gebood de vvijse vvet-gever *Solon* dat alle de jonge dochters, eer sy met haer Bruydegoms te bedde gingen,

in dese vruchten bijten soude, om daer van eenen goeden aessem te behouden. Raeu en werden sy by-na nergens gegeten, ende zijn schadelijck voor de senuwen, ende maken krimpinge in den buyck. Gesoden ofte gebraden, oft oock met suycker geconfijt, ofte tot marmelade (dat men oock Queevleesch ende Quee-kruyt noemt) gemaeckt, zyn bequamer ende lieffelijcker om eten. Men eetse veel tot hutspot, met schapen-vleesch gestooft. Sy zyn hard om te verteren, geven luttel voedsel, ende dat selve grof ende niet haest na beneden gaende: sy verstercken de mage, ende houden het braken op, ende indiense op het laetste van de maeltijt genomen werden, gelijck men gemeenlijck doet met wijn gestooft, soo sluytense den mont van de Mage toe, en beletten dat de dampen van de spijse niet na de hersenen op en stijgen, ende maken den buyck weeck, de spijse neer-dringende: maer in't eerste ende voor ander spijse gebruyckt, stoppense, ende beletten dat de kost tragelijck uyt de Mage gaet. Dan is oock ondienstigh datse nae ander spijse te overvloedigh gebruyckt vverden: vvant dan dringense, door het geweldigh toe-trecken van den opersten krop van de Maegh, de spijse nae beneden al eer sy volkomentlijck verteert is, ende veroorsaken krimpinge, ende colijck.

De Persen/ oft **Persÿcken** werden gemeenlijck veel gegeten, om haren lieffelijcken eñ aengenamen smaeck, sy zyn bequaem om door haren reuck het herte te verquicken, ende oock om den stanck des adems te beteren, die van de Mage komt. Dan de gene die hun gesontheyt lief hebben, moeten daer

soo luttel van eten alst mogelijck is, ende dat een nuchter als andersins, om datse haest in de Mage bederven, eñ geen goet voedsel en geven, insonderheyt alsmense nae ander spijse in 't laetste van de maeltijt eet: want dan maken sy dat d'ander spijse met haer in de Maegh bederft, waer uyt koortse, boorts, ende ander sieckten ontstaen. Maer alsmense in't beginsel van de maeltijt voor alle ander spijse eet, dan en zynse soo quaet ofte soo hinderlijck niet: vvant gemerckt datse vocht en slibberigh zyn, daerom sincken sy haest, ende lichtelijcken na beneden, eñ mitsdien den buyck weeck-makende zyn oorsaeck dat de ander spijse te eer ende te gemackelijcker nederwaerts ghedreven, ende van onderen uyt-gelaten wort. Sy moeten soberlijck ende met sorge gegeten werden, ende men moeter geen bier, water, ofte kouden dranck, maer goeden vvijn op drincken. Gedrooght zynde en zynse soo schadelijck niet, maer bequaem om het walgen ende braken van de Mage, ende den buyck-loop te beletten. Want door het verdroogen wert de overtollige vochtigheyt, de welcke oorsaeck is datse soo lichtelijck bederven, verteert, ende eenige suerigheyt, ende t'samen-treckende kracht gelaten. Insonderheyt in vvijn gekooct, waer door sy de schadelijckheyt, diese mochten behouden hebben komen te verliesen.

De Abricots/ by eenige vroege Persen geheeten, zyn de Persen seer gelijck, maer beter als de selve, gelijck *Galenus* betuyght, in't tweede Boeck van de krachten van de Voedselen op't twintighst Capittel. Want sy en bederven soo haest in de

Mag

Mage niet, als de Persen, ende zijn lieffelijcker, ende de Mage aengenamer. Want al ist dat een Italiaens Medicijn *Pisanelli* van contrarij gevoelen is, (die oock gevolght wert in't by-voeghsel van onsen Nederlantschen *Dodonaus*) ende seyt ofte dat den text van *Galenus* bedorven is, ofte dat hy syn smaeck verlor[illegible] hadde: soo kan nochtans een ygelijck die Persijken ende Abricoosen kent, lichtelijck sien, dat *Galenus* hier in te vergeefs berispt wert. Want de Persijken hebben ongelijck meer vochtigheyt, ende zyn derhalven de bedervinge meer onderworpen: maer de Abricoosen werden met minder perijckel gegeten, gelijck de eervarentheyt selve leert. Dat is even-wel de waerheyt, dat de selve, als oock andere freuyt, het beste voedsel niet en geven. Ende alsoo sy kout ende vocht zyn in den tweeden graed, soo en dienense niet als jonge luyden, die heet bloet hebben, ende sterck van Maegh zijn.

De Mispelen zijn kout ende droogh in den tweeden graed; van den boom gepluckt zijnse heel wrangh, ende onbequaem om te eten, voor al eer sy moruw geworden, ende verrot zyn. Sy werden tragelijck verteert, ende geven weynigh voedsel. Sy zijn bequamer den genen, die een heete Mage hebben, als andere: dan veel gegeten beswaren sy de Maegh, eñ zijn bequamer om voor Medicijne, als voor Voedsel gebesight te vverden gelijck *Galenus* seydt in't tweede Boeck van de krachten der Voedselen op het 25. Capittel.

De Cornoelien zyn bijster sarp ende amper van smaeck, ende dien volgende soo verkoelense, ende

trecken wat te samen. Syn daerom de Maegh bequaem, alsse wat verhit is. Maer de gene die een koude ende vervuylde Maegh hebben, zyn sy schadelijck.

De Kerssen ofte *Kriecken* zyn tweederhande, suere, ende soete. Die suerachtigh ofte wijnachtigh van smaeck zyn, ende in Brabant gemeenlijck **Kriecken**, by ons **Boogaerd-kerssen** ghenoemt werden, zyn de beste, ende werden by vele boven alle ander freuyt gestelt. Sy zijn licht om te verteren, ende gaen ras na benedẽ, verkoelen de Maegh ende Lever, verslaen den dorst, ende verwecken den appetijt: verderven oock soo lichtelijck niet, dan gevẽ geen ofte luttel voedsel. De soete Kerssen zyn, om haer groote vochtigheyt, nergens na soo goet als de suere, ende verderven lichtelijck: doen quade vochtigheden in den lijve vergaderen, waer van niet alleen veel gewormte ende ongedierte in de dermen groeyt, maer oock dickwils quade ende besmettelijcke Koortsen veroorsaeckt werden. De arghste zyn de kleyne ofte vroege Kerssen, ende de swarte, die wy den naem van Kriecken, ofte swarte Kerssen geven, ende waer van de lippen seer gheverwet vverden. Dan de **Morellen** zyn heel goet en gesont, verkoelen ende versteercken de Maegh, gelijck oock doet den wijn van de selvẽ gemaeckt.

De Pruymen zyn oock in veel soortẽ verscheyden. In ouden tijden plaght men meest te houden van de Spaensche, en die in Syrien, ontrent de Stadt van *Damasco* vviessen: maer dese werden nu mede in Europa onderhouden. Hedensdaeghs vvassen seer veel Pruymen in Hongarijen, te weten

de

de lange Pruymen, die veel in andere Landen versonden, ende seer ghepresen werden. Maer men moet niet soo seer uyt de plaets, als wel uyt haren aert eñ krachten de Pruymen estimeren. Sommige zyn soet, sommige suer, sommige een weynigh wrangh, sommige gemenght van smaeck; ende daer zyn swarte, blauwe, gele, roode, ende groene.

Alle Pruymen zyn kout ende vochtigh: maer de *Soete*, en zyn soo kout van naturen niet. Sy benemen den dorst, matigen de scherpigheyt van de galle, ende zyn derhalven de heete ende galachtige menschen bequamer, als andere: sy zijn niet hart te verteren, ende gaen lichtelijck na beneden.

De Versche Pruymen verkoelen wel meer, ende maken den buyck weeck nuchterē, oft in't beginsel van de maeltijt genomen, maer maken door haer overtollige vochtigheyt quaet ende ongesont bloet. Even-vvel zyn d'een beter als d'ander. Die vol raeu ende waterachtigh sap zyn, gelijck de witte ofte gele Pruymen, zyn ongesont. De *Blauvve* zijn heel vierigh, ende werden daerom in tijde van Pest met recht verboden. De *groote* ende *roode Eyer-pruymen* zyn de beste, ende soo vochtigh niet als andere: tusschen beyde gaen de gene, die vvat groenachtigh zijn, die seer sappigh en redelijck getempert zijn. De *gedrooghde Pruymen* zijn veel bequamer om te eten, ende brengen beter voedsel by, 't welck niet seer haest bedorven en wert: ende houden even-wel een open Lichaem. Het welck *Martialis* oock aenwijst in dese verssen:

Pruna peregrinæ carie rugosa senectæ
Sume. solent duri solvere ventris onus.

De gene die een weecke Mage hebben, moeten de Pruymen laten, door dienſe de ſelve los en ſlap maken.

De Moerbezien zyn verkoelende eñ vochtig-makende van aert: ſy verſlaen den dorſt, matigen de hitte van de gal, geven weynigh voedſel, ſchieten ras na beneden: maer alſſe te langh ingehouden werden, dan verderven ſy lichtelijck, ende krijgen een quaden aert, by-na gelijck de Meloenen ende Pepoenen. Daerom moetenſe altijt ghenomen werden in een ledige Maegh, ende daer geen quade vochtigheden in en zyn, op datſe terſtont neder mochten ſacken, ende niet bederven ſouden alſſe te langh in de Mage bleven, ofte eenige quade materie aldaer vindende, van de ſelve niet mede quamen te bederven. Dan in't leſt van de maeltijt konnen ſy mede gegeten werden, alſſe niet volkomen rijp en zyn, eñ noch wat op de tonge t'ſamen-trecken. En van ſulcke moet de Poëet *Horatius* verſtaen werden *2. Sat. 4.*

——— Ille ſalubres
Æſtates peraget, qui nigris prandia moris
Finiet, ante gravem qui legerit arbore ſolem.

Maer 't gene wy geſeyt hebben, is in deſe verſſen uyt-gedruckt:

Al die tot haren nut Moer-beÿers vvillen eten,
Behooren nae de kunſt het recht gebruyck te vveten;
Dit freuyt niet al te rijp is dienſtigh voor het leſt,
Maer anders etet eerſt, 't is voor den eten beſt.

Onder al het Oeft zyn de **Vijgen** altijt in groote ach-

achtingh geweeſt, ſoo om hare lieffelijcke ſmaeck, als om dat ſy van beter ſap zijn, als ander vruchten. De Philoſooph *Plato* plagh ſoo veel van de Vijgen te houden, dat hy daerom φιλόσυκος genoemt werde. Volkomen rijp, maer noch verſch zynde, zijnſe warm ende vochtigh, geven meer voedſel, als ander vruchten, ende gaen haeſt beneden af. Sy hebben een door-dringende, en ſuyver-makende kracht, ſuyveren de borſt, ende nieren, ende ſetten 't graveel af. Maer te veel gebruyckt maken ſy winden ende op-blaſinge in den buyck, ende ſyn derhalven niet goet voor de gene. die met het colijck veel gequelt zijn. Sy maken het Lichaem vet, maer het vleeſch datſe maken is ſacht en bol. De *gedrooghde Vijgen* zijn warmer ende drooger, ende hebben meerder kracht om te ſuyveren, openen, ende dun te maken. Nochtans makenſe mede den buyck ſacht, ende zijn heel ſoet, ende daerom niet bequaem als de Lever ofte Milt ontſteken is, om datſe verſtoppinge veroorſaken: vvelcke onbequaemheyt verbetert kan werden, als men daer eenige dingen by doet, de welcke door-ſnijdende ende dun-makende van kracht zyn. Dickwils ende veel gegeten, maken geen goet bloet, maer 't gene dat lichtelijck bederft; ende daerom wert gelooft, datſe luyſen doen groeyen. Dan die ſchadelijckheyt wert verbetert, alſſe met Amandelen ofte Noten gegeten werden.

De Druyven volgen de Vijgen in geſontheyt, ſoo van ſmaeck, als van goet voedſel, inſonderheyt alſſe heel rijp geworde zijn. Dan in de ſelvige is groote verſcheydenheyt. Want eenige zijn ſoet, an-

andere ſuer, ſommige wrangh, ende vele die in geene ſmaeck uyt en ſteken, ende wijnige Druyven genaemt werden. De *ſoete* hebben warmer ſap, ende verwecken daerom den dorſt: de *ſuere* ende wrange zijn kouder: de *vvijnige* zijn tuſſchen beyden. Sy werdē verſch van den vvijngaert gepluckt ende gegeten, ofte gedrooght, die men **Rozijnen** noemt. *De verſche Druyven* zijn van weynigh voedſel, ende vvindachtigh, bederven als ſy langh in den buyck blijven, eñ verwecken aldaer ſpanningh ende krimpinge, doen de Milt ſwellen, ende vervullen de Maegh ende Lever met raeuwe ende quade vochtigheden. Anders maken ſy den buyck weeck: ende moeten daerom voor ander ſpijſe gegeten werden. Maer de verſche werden meer uyt luſt, als om de geſontheyt gegeten.

Onder de Rozijnen iſſer mede onderſcheyt van vvegen den aert ende ſmaeck. De *vvrange* zijn kouder, verſtercken de Mage, ende ſtoppen den buyck: de *ſoete* zijn warmer en gevē meer voedſel. De gene die een gemenghden ſmaeck uyt ſuer ende wrangh hebben, zijn van krachten mede tuſſchen beyden. Want door hare vvrangicheyt verſtercken ſy de Mage, met hare ſoetigheyt temperen ſy de humeuren ende vochtigheden, ende nemen alſoo de kleyne ſteeckten van de Mage wech. Eñ onder deſe zyn de ſoete, die eē weynigh treckende zijn, de alderbeſte. Sy zijn de Maegh goet, de Lever ſoo aengenaem, datſe met de eygenſchap van haer geheele ſubſtantie de ſelve helpen, eñ voor de Levers ziele by velen gehouden werden. Sy zijn oock goet voor den hoēſt, verſachten de borſt, ende verſtercken

ken alle de natuerlijcke leden. Die sonder keernen oft steenen zijn, ende **Corinthen** geheeten werden, maken den buyck losser: maer die steenen hebben, versterckẽ de Maegh meest. Nochtans is van d'oude Meesters den nakomelingẽ na-gelaten ende geleert, de steenen, eermen de Rozijnen genut, uyt te nemen, ofte met de vellen uyt te spouwen. Want gemerckt dat de gestaltenisse der stoffe van de Rozijnen dick ende gelijvigh is, daerom en konnen sy niet lichtelijck door het gansche Lichaem gesonden ende verspreyt werden, maer zijn oock wat onderhevigh ende sorgelijck om het ingewant te verstoppen; welcke verstoppinge door het by-wesen van de keernen vermeerdert wert: aen-gesien dat de Druyven soo veel te ongemackelijcker verdeylt, ende door het Lichaem verspreyt werden, ende het Lichaem soo veel te haester ende te meer verstoppen, hoe sy te meer t'samen-treckings by haer hebben.

Men heeft van lange ervarentheyt bevonden dat de Rozijnen eñ Corinthen dickwils des smorgens nuchteren met menighte van de jonge kinders sonder eenige ander spijse daer by te doen, gegeten de wormen van de selve om-bringen, alsoo wel, als enige bittere dingen soude konnen doen. Sy sijn voorwaer beter ende gesonder als de Druyven ofte Vijgen, ende men sal niet lichtelijck van de selve enigh ongemack gewaer werden.

De **Olyven** in Pekel ofte Azijn met Venckel bewaert, gelijckse hier te lande daerse niet en wassen gebrocht, ende gegeten vverden, verstercken de vveecke Mage, ende verdroogen de vochtigheyt

van

van de selve; ende zyn seer nut den genen die veel seeveren ende spouwen; ende nemen de vvalginge der spijse wech, ende maken appetijt. Maer selve vverden sy qualijck verteert, ende en geven geen ofte seer weynigh voedsel. Die in Pekel leggen, ontsteken het bloet, door de hitte ende scherpigheyt diese uyt het zout na haer getrocken hebben: daerom synse beter die in Azijn geleyt syn, ende veel bequamer om de Mage te stercken, ende de vvalginge te benemen.

De **Olye** die versch is, eñ uyt heele rijpe Olyven geperst, is vvel getempert, ende by-nae met onse nature over-een-komende, soo dat hy ons Lichaem een bequaem ende getempert voedsel kan by-brengen. En wert daerom by veel spijse gemenght, insonderheyt daer vveynigh boter is, om haer uytstekende qualiteyt te verbeteren, ende te matigen. Men hout het oock daer voor, dat hy de vergiftigheyt wederstaet. Waerom hy oock gebesight wert tot verbetering van de schadelijcheyt van sommigh voedsel, ende om de raeuwigheyt van de Salaet te verminderen ende te matigen.



Var

Van Suycker ende Kruydt.



Het IX. Capittel.

AL watmen Hollant noemt en zijn maer weynig ſteden,
En Hollants vriendē ſelfs en zijn maer weynig leden,
En al van kleyn begrijp: maer des al niet te min
Daer ſchuylen over al verſcheyde vvonders in.
Soo vvie maer eens betreet den ringh van onſe kuſten,
Die vint een ſchoon prieel vol alderhande luſten:
Al vvat den Hemel ſent, of uytter aerden groeyt,
Dat komt ons met de Zee ter haven in-gevloeyt.

God is gelijck een Son die duysent gulde stralen
Laet op ons kleynen tuyn geduerigh neder-dalen;
Wat oyt aen boomen hingh, of op den velde stont,
Dat komt hier aen het volck gevallen in den mont.
Wat lijdt het heet Brasil op heden felle slagen,
Om aen dit verre landt syn vruchten op te dragen!
Hier is geen Suycker-riet dat in de dalen vvast,
En noch vvort hier de Ieught met suycker overlast.
Het Indisch rijck gevvas van Peper, Foely, Noten,
Wort hier, gelijck het graen, op solders uyt-gegoten:
Men pluckt hier geen Caneel, geen ander edel kruyt,
Wy deelen't even-vvel met gansche schepen uyt.
Bedenckt dit, Hollants volck, bedenckt den hoogen segen
Die u door Godes hant soo vvonder is verkregen:
In alle rijck gevvas zijn uvve velden schrael,
Ghy noch die niet en hebt, die hebtet al te-mael.
Wil yemant nu de kracht van heete kruyden vveten,
En hoe veel in de spijs is nut te zijn gegeten,
En vvaer toe Gember dient, en vvaer de Safferaen;
Die leer' uyt desen Boeck den rechten gront verstaen.

HEt Aerdt-gewas sullen vvy met Suycker en[de] Kruyt besluyten: het welck oock dickwils b[y] het selfde in Spijse gedaen wert.

Het Suycker is een traen die uyt een uyt-lan[dsch] riet loopt. *Varro* by *Isidorum* 17. Origin.

Indica non magna nimis arbore crescit arundo,
Illius è lentis premitur radicibus humor,
Dulcia cui nequeant succo contendere mella.

Desen traen ofte sap gevẽ de riet-pijpen uyt d[oor] haer overvloedige vochtigheyt ter zyden de kno[open]

pen ofte kleyne ſweet-gaetjens van de halmen ofte Riet-pijpen, ſondet die te quetſen oft te ſnijden, ende daer komt hy te ſtollen ofte dick te worden door de hitte der Sonnen: ende dit is ſeer goet Suycker, ende ſulcx als de Oude alleen ſchijnen gekent te hebben. Siet *Matthiolum* in ſyn uyt-legginge op *Dioſcor.* 2. 75. Want 'tgene dat wy hedenſdaeghs meeſt hebben, wort uyt de ſelve Riet-pijpen met gewelt gehaelt: want men pluckt deſe halmen op bequamen tijt, men doutſe in de perſſe, ende 't ſap dat daer uyt-vloeyt, wert vergadert, en door de kracht des viers wert daer van *Syroop*, *Grof-Suycker*, ende daer na verſcheyde ſoorten van *Fijn* ende *Wit-Suycker*, gemaeckt. Ende dit is de eenige wijſe om Suycker te krijgen, te weté uyt de halmen oft ſtelen van dit Riet, als voren geperſt zijnde, ofte in kleyne ſtucxkens geſneden, ende op 't vier ſoo langh ghe-oden, tot dat alle de vochtigheyt door het vier verdrooght zijnde een droogh ſap (dat is dit Suycker) na hem laet in den bodem vande pot oft ketel.

Aengaende den aert ende krachté van 't Suycker, et is vvarm ende vochtigh in den eerſten graed, f-vagende, ontdoende, en teerende, als Honigh, naer en maeckt ſoo veel dorſt niet, ende en bijt fte en ſchrapt de Mage niet, als den Honigh, ende n is oock ſoo heet niet, als de ſelve: ten ſy dat het oor het ſuyveren ofte fijn maken eenige ſcherpigeyt van de Kalck behouden heeft. Want als het rof bruyn Suycker door de ſcherpe Looge van alck gemaeckt, geſuyvert vvort, ende de vuyle n ſwarte Syroop daer uyt-gedreven is, ſoo krijght et eenen vreemden ſcherpen ſmaeck, waer af het

bloet verbrant wert, ende het hooft beſwaert: welcken quaden ſmaeck oock ſomtijts is in het beſt Wit Indiaens Suycker, datte Venetien, Genua, ende Marſilien gebrocht wort, hoe-wel dat het van vvittigheyt de Canarie ſuycker beſchaemt. Soo dat het ongeſuyvert ofte *Grof-Suycker* ſomtijts beter is dan 't gene dat de ſcherpigheyt van de Looge in het ſuyveren behouden heeft. Daerom ſal men eer het bruynachtigh ende tamelijckē wit verkieſen. Want dat is uytter-maten goet in ſpijſe ende dranck, ende om dat het ſoo heet niet en is als den Honigh, ſoo wert het bequamelijck gedaen ſoo by heete als koude ſpijſe: alſoo het noch de hitte, noch de kouwigheyt van de ſelve en vermeerdert, maer eerder beyde matight. Het en is even-wel elck niet even nut Want in heete Lichamen verandert het mede haeſt in galle. Het grof ofte *Poer-ſuycker* is meer af-vagende als het *Broot-ſuycker*, ende oock ſcherper, ten ware, gelijck geſeyt is, in de ſelve eenige ſcherpigheyt van de Looge gebleven was. Het hout der buyck weeck, ende is de borſt ſeer toe-gedaen ende nut, als oock de blaſe ende nieren. Hoe het meer gekooct ende geſuyvert wert, hoe het meer van ſyn warmte, ende af-vagende kracht verlieſt.

By de Suycker dient het Kruyt, met vvelcker naem alle Speceerijen verſtaen vvert, als Caneel Nagelen, Noten-Muſcaten, Foelie, Peper, Gember, Safferaen.

De Caneel vvaſt met geheele boſſchen in't Eylant *Zeilon*, alwaer oock de beſte van daen komt Den boom heeft twee baſten, maer de Caneel da is den tweeden baſt: wert af-geſneden in viercant ſtuc

ſtucken, ende alſoo te droogen geleyt, ende rolt dan in malkanderen, gelijck vvy hem hier krijgen. Den boom, daer den baſt af gedaen is, laet men ſoo ſtaen, ende heeft over drie jaren wederom ander baſten, als te voren. De Caneel is heet in den derden graed, droogh in den tweede. De beſte is, die wel ruyckt, by-na als Roſen; van ſmaeck eerſt wat oetachtigh, daer na op de tonge bijtende. Heeft een verwermende, openende, ende dun-makende kracht, doch met eenige t'ſamen-treckinge: vvaer door hy de Maegh ende al 't ingewant verſterckt, ende de ſpijſe doet verteren.

De Nagelen vvaſſen alleen in de Molucſche eylanden, aen boomen gelijck de Laurier-boomen, die veel tacxkens ende overvloedigh veel bloemen hebben, welcke veranderen in deſe vruchtjens, die wy nae de gelijckenis, dieſe met de nagelen ofte pijckers hebben, Nagelen noemen. Sy zyn van ghematigheyt heet ende droogh niet verre van den derden graed, ende hebben een verſterckende, openende, door-ſnijdende, eñ door-dringende kracht, dun-makende met eenige t'ſamen-treckinge: daer door ſtercken ſy de herſſenen, ende het ganſche ingewant. By de ſpijſe gedaen, beteren ſy de gebreken van de Maegh, Lever, Hert, ende Hooft, uyt kouwigheyt veroorſaeckt zynde: verheugen 'thert, ende doen de ſpijſe verteren. Sy zijn beſt gebruyckt in den Winter, van oude ende koude menſchen, die met ſlijm overladen, ende met ſinckingen gequelt zijn. Oock ſalmenſe beſt by de koude vochtige ſpijſe doen. Dan de heete galachtige menſchẽ zijnſe quaet: nochtans in tijde van peſt zynſe goet ghe-

knaeut, om ons tegen de quade Lucht te behoeden. By de spijse en mach mense niet met al te groote menighte doen, mits datse de selve, vvel eener goeden reuck doen hebben, maer eenen bitterer smaeck geven ende den buyck al te hard maken.

De Noten Muscaten ende **Foelye** vvassen nie verre van de Molucsche eylanden, in *Banda*, oocl in de eylanden van *Iavas* ende *Sunda* aen boomei onse Peere-boomen niet ongelijck. Sy zijn me drie-derley basten bedeckt, den buytensten is ghe lijck den bolster van onse Ocker-noten, als del rijp wert, soo spout sy haer open, ende dan siet me een dunne schorse ofte bast gelijck een netken, e is de Foelye 't welck om de vrucht gaet, te weten de Note. Dese Noten zijn warm ende droogh in laetsten van den tweedẽ graed, ende wat stoppenc ende t'samen-treckende. Van gelijcken aert is c Foelye oock. Dese noten verstercken ende ve warmen de koude Maegh, ende maken dat de sel de kost beter kan verteren. Doen kortelijck mee al 't selve, dat van de Nagelen geseyt is. Dan c Foelye is in haer werckinge noch veel fijnder, en meer door-dringende.

De Peper is vierderley, te weten, swarte, witt lange, ende canarijn. De swarte is de gemeenst ende die wy inde keucken gebruycken. Wast me in de kust ende op't lant van *Malabar*, de blader van den boom zijn de Oraengie-bladeren gelijc de vrucht wast in trosgens gelijck de Aelbesien. Peper is heet ende droogh in den derden gra ofte in't beginsel van den vierden. Dient daer best de oude koude luyden, insonderheyt in kou

la

landen, ende in koude tijden des jaers: ende vvert alder-bequaemst gedaen in koude ende vochtige spijsen, doch niet heel kleyn gestooten, maer alleen wat geknutst zynde: eñ dan is sy bequaem om een koude ende vochte Maegh te verwarmen, ende te versterckẽ, ende alle slijmerachtigheyt op te droogen. Dan de Peper en dient niet te veel ofte te dicwils gebruyckt, eñ insonderheyt kleyn gestooten, vvant dan verhit hy lichtelijcker de Lever. Voor heete menschen, eñ in heet weder is hy schadelijck.

De Gengber vvast meest door geheel Indien, dan de beste komt mede uyt *Malabar.* Sy vvast gelijck vvater-lies, ende de vvortel, vvelcken onsen Gengber is, gelijckt mede den vvortel van vvater-lies. De Gengber is heet ende verdroogende in den derden graed, ende doet al dat Peper vermach, doch wat traegelijcker, mits datse grover van stoffe is dan Peper, ende altijdt eenige onverwinnelijcke vochtigheyt behout, door de welcke sy soo lichtelijck vermeluwet, ende van de wormen gesteken wort; dan de vvarmte blijft haer vastelijck by: maer de grove oft raeuwe vochtigheyt is als de gene die men in de lange Peper vint. In voegen dat de vvarmte, die van Gengber komt, lanckſamer beginnende oock langer duert; daerom is Gengber bequaem om de koude lidtmaten te vervvarmen, ende niet om het Lichaem haest ende heel warm te maken, gelijck vvitte ende swarte Peper doen. Sy verwarmt ende versterckt een koude Maegh, doet wel verteren, ende appetijt krijgen. Is nut om by koude, ende vochtige spijse gedaen te werden.

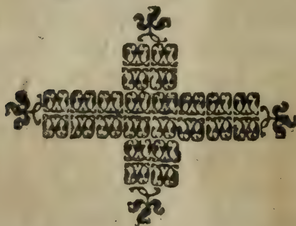
De Safferaen is vvat t'samen-treckende van

krachten : maer de verwarmende kracht, gaet daer in alle de ander te boven ; ſoo dat ſyn ganſche vveſen ende eygenſchap ſulcx is, dat hy in den tweeden graed verwarmt, ende in den eerſten verdrooght : ende daerom heeft hy eenige kracht om te verdouwen, ende te verteren, daer toe helpende de matelijcke t'ſamen-treckinge, die daer in bevondẽ wert, gelijck *Galenus* betuyght. Hy vvert in alle Lander veel gebruyckt by alderhande ſpijſe (inſonderheyt die ſwaer van aert zijn, ende dick bloet maken) niet alleen om ſynen goeden reuck ende ſmaeck : maer oock om dat hy het herte verquickt, eñ de ſwaerte van de ſpijſe vermindert, ende boven dien alle gherechten in't aenſien lieffelijck maeckt.

EPICVRVS apud Senecam Epiſt. cx. Ælianum, Stob. Laërt. & alios.

Habeamus aquam, habeamus polentam ; Iovi ipſi de fœlicitate controverſiam faciamus.

Van



Van den oorſpronck van het ſlachten der beeſten, ende dat het Vleeſch de voedſaemſte ſpijſe is.



Het X. Capittel.

TEn is (gelijck het ſchijnt) noch heden niet gevveten
Wanneer dat eerſt het vleeſch by menſchē is gegeten.
Het kruyt (gelijck men veel in oude boecken leeſt)
Dat is een langen tijt de beſte koſt gevveeſt:
Nu vvort het vleeſch geſocht tot nadeel vande beeſten,
En dat is aengenaem in alle blijde feeſten,
En nae de kunſte leert, ſoo voetet alderbeſt;
Maer ſiet dat ghy den buyck niet al te ſeer en meſt.

ALſoo vvijdtloopigh genoegh gehandelt is van het Voedſel ofte Spijſe, de vvelcke van Aerdgewas genomen vvert, ſoo iſt nu tijt en plaetſe, volgens onſe verdeelinge hier voren geſtelt, te ſpreken van de Dieren, die ofte door haer Lichaem, te weten vleeſch ofte viſch ons konnen voedẽ, ofte door yet dat van de ſelve komt, als eyeren, bloet, melck, vvey, boter, kaes, honigh, ende ſoo voort.

Alle ander Dieren vervolgen door haren aert eñ in-geven van de Nature maer eenderley koſt, ende ſchouvven alle ander. Die kruydẽ, vvortelen, ofte vruchten eten, houden haer van 't vleeſch; ende die vleeſch eten, laten het aerd-gevvas ſtaen. Maer de menſche treckt al tot ſyn keel wat hy op d'Aerde, in de Zee, ende in de Lucht vinden kan, ende ſulcx doet hy noch op veelderley manieren toemaken. Waerom *Gryllus* een van de geſellen van *Vlyſſes*, die van *Circe* in een vercken verandert was, de beeſten ſeer prees by *Plutarchum*, (in ſyn Boeck, Dat oock de beeſten reden gebruycken) tegen ſynẽ Meeſter die hem vvederom in een menſch vvoude doen veranderen, ende verhief de Nature der beeſten boven de menſchen: onder andere mede verhalende 't gene vvy nu geſeyt hebben, van de verſcheydenheyt, vvulpsheyt, ende leckernije van de koſt, die de menſchen gebruycken, de vvelcke ſoo veel ſieckten veroorſaeckt; daer de beeſten lichte ſimpele, ende eenderhande ſpijſe nemen. Wel is vvaer dat de groote verſcheydenheyt, eñ onmatigheyt van de ſpijſe, veel ongeſontheyt by de menſchen veroorſaeckt; maer dit vvert ſeer qualijck van ſommige alleen het vleeſch te laſt geleyt, als o

d

de Luyden in de eerste Werelt daerom alleen soo lange leefdē, om dat sy haer alleen met Aerd-gewas behielpen, eñ sonder bloet te storten haren honger versadighden. Alsoo spreeckt hier van *Pythagoras*, die geen vleesch en at, by dē Poëet *Ovidius 15. Met.*

Hier voormaels in den gulden tÿt
Doen vvas de mensch met kruyt verblÿt,
Of vvel met ooft en soet gevvas,
Dat yemant van de boomen las;
Maer niemant vvasser soo verwoet,
Dat hy vel maeck nam in het bloet.

Want eerst langh daer na, eñ in de ijsere eeuwe, gelijck de Poëten spreken, hebben de menschen dese matigheyt overtreden, ende de Dieren om te eten geslachtet.

Al hoe-wel dese dingen in de fabulen gewickelt zijn, nochtans zijnse uyt de fonteyne der waerheyt geput. Want op de plaets van het boeck der Scheppinge aen het eerste Capittel, het 29. vers, alwaer God tegen onse eerste Ouders seyt: *Siet daer ick hebbe u lieden gegeven allerley kruyt dat hem besadet op der ganscher aerden, ende allerley vruchtbare boomen, ende boomen die hen besaden, tot uvver ende aller gedierten spÿse:* Ende op het 3. vers van't 9. Cap. alvvaer hy tot Noë dese woorden spreeckt: *Al vvat hem roert ende leeft, dat sy uvve spÿse, als het groen kruyt, hebbe ick u lieden gegeven,* disputeren de Theologanten ofte in den staet der onnooselheyt het vleesch-eten by de menschen gebruyckelijck soude geweest zijn; eñ of het voor de Sont-vloet geoorloft was te eten.

Wat het eerste aengaet, vele seggen, dat vvy in den staet der onnooselheyt niet anders dan kruydẽ ende boom-vruchten gegeten soudẽ hebben. Maer in de ander questie en komẽ sy niet over een. Want sommige (*Lyranus*, *Carthusianus*, *Tostatus* in 1. Genes.) meenen dat het vleesch eten voor de Sont-vloet ongeoorloft, ende ongebruyckelijck is ghevveest. En van dese opinie zyn onder de Oudtvaders (*Tertullian. epist. de cibis Iudaicis*; eñ *Hieronym. 1. ad. Iovinianum.*) Andere (*Caietanus* com. in 4. Genes. *Vatabl.* in 9. Gen. 9. *Dominic. Soto.* 5. de justit. & jure. *Franc. de Victoria* relect. de Temperantia.) zyn van heel contrarie ghevoelen, ende meenen dat het oock op die tijt geoorlooft en ghebruyckelijck is geweest vleesch te eten. Eenige den middel-wegh in-gaende, seggẽ, dat wel het vleesch-eten voor de Sont-vloet niet verboden en vvas, maer dat even-wel de devotige luyden geen vleesch en nuttighden, om dat God, doen hy den mensche de spijse toe-voeghde, alleen gewach maeckte van Aerd-vruchten.

Soo dat nae het gevoelen van vele Wijsen in de Godheyt, het vry vleesch-eten eerst begonnẽ heeft, na dat God tegen Noë seyde: *Al vvat hem roert ende leeft, dat sy uvve spijse.* Het vvelck uyt verscheyde Rabbinen met verscheyde redenen bevestight vvert van *Manasseh Ben Israel*, geleerde Iode tot Amsteldam, in de 10. questie op *Genesis*.

Porphyrius, die tegen het vleesch-eten veel in't Griecx geschrevẽ heeft, vertelt in syn vierde Boeck, dat in *Phœnicia* ende *Cypers* eerst de manier plagh te vvesen niet dat leven ontfangen hadde de Goden op-

op te offeren: dan dat ſulcx allencxkens af-quam, ende het vee begoſt geoffert te vverden, doch datſe 't ſelve heel door het vier lieten verteren. Maer dat ten tijde dat *Pygmalion* regeerde een ſtuck van de offerhande op de aerde viel, het vvelck de Prieſter met haeſt op-nemende om vveder op den autaer te leggen, ende ſyn verbrande vingeren juyſt in de mont ſtekende, om de ſmerte te verſachten, ende hy proevende de ſmakelijckheyt van 't vleeſch, eñ oock op den reuck verleckert zijnde, niet alleen vleeſch gegeten, maer ſyn huys-vrou oock te eten gegeven heeft, het welck *Pygmalion* vernemende, heeftſe beyde van een ſteen-klip doen worpen. Dan al vvaer het dat *Pygmalion* deſe nieuvve leckernije met alle macht ſocht te beletten, ende de vleeſch-eters met groote tormenten dede ſtraffen, dat evenwel de menſchē eens de lieffelickheyt van't vleeſch geſmaeckt hebbende, ſy door geenderhande ſtraffe, tot haer eerſte ſoberheyt konden gebracht werden.

Het ſy daer mede hoe het wil: indien vvy vvel over-vvegen de authoriteyt van de alder-oudtſte ſchrijvers, ſoo ſullen wy bevinden datter inſonderheyt twee oorſaken zijn, die de menſchen gebracht hebben tot het dooden van de Dieren. De noot-ſakelijckheyt om haer ſelven te beſchermen, alſoo ſy vreeſdē dat het getal van de beeſten haer meeſter ſoude werden: ende de Godvruchtigheyt, door de welcke ſy eerſt de eerſte vruchten, ende daer na de eerſt-geborene van het vee de Goden op-offerden. En hier van heeft het ſlachten van de beeſten ſynen oorſpronck genomen, ende alſoo, gelijck geſeyt is, mede het vleeſch-eten. Het welck daer oock

uyt

uyt blijckt, dat sy niet een beest voor haer eygen gebruyck en slachten, ofte sy offerden de Goden daer eerst een portie van: eñ die sulcx niet en dede, werde voor Godloos gehouden, als een die van ongeoffert vleesch gegetẽ hadde. Waer van het Griecsche spreeck-woort komt, *ἄθυτα ἱερὰ κατεσθίει.* Ende alle dieren diese tot spijse slachten, noemdense *ἱερεῖα*, gelijck seer wel aen-gewesen is by dẽ hooggeleerden *Casaubon* op Athen. *1. Animad. 11.*

Om nu wederom te keeren tot ons vorige propoost; al ist dat de gulsigheyt der menschen lichamen veel schade ende ongesontheyt aen-brenght, soo en behoort evenwel het gebruyck van't vleesch daerom niet wech-genomen te werden. Want het misbruyck kan oock de alder-beste, eñ nuttighste dingen den menschen onnut ende schadelijck maken, die niemant even-wel daerom oordeelt dat gansch uyt alle gebruyck behooren gesloten te werden. Vorders wat het Vleesch belanght, indien het wel, ende nae behooren genut wert, soo sal men niet lichtelijck yet vinden, waer uyt het Lichaem meerder ende beter voedsel trecken kan. Want sal de spijse ons goet voedsel geven, soo moetse ons gelijck zyn soo in de maet van haer substantie ofte gestaltenis, als oock in de matigheyt van hare hoedanigheden. In de mate van haer gestaltenis heeft het vleesch ongelijck meer ghelijckenis met des menschen Lichaem, als eenige ander spijse. Hierom wert het oock lichtelijck in onse gestaltenis verandert. In de matigheyt van de hoedanigheden, heeft het vleesch, behalven de gelijckheyt in de

eer-

eerste hoedanigheden van hitte, koude, vochtigheyt, ende drooghte, oock noch een ander ghemeenschap met ons: want het heeft, doen het beest leefde, een edelder forme ofte gedaente gehadt, als yet anders dat wy eten: dien volgende oock een gematigheyt die onse natuerlijcke wermte gemeender ende aengenamer is. Het selfde wert oock door het bloet betuyght, de stoffe ende materie van 't vleesch: want uyt de naderheyt van dese materie, kan mede de gelijckheyt van de gematigheyt beslooten werden. Daer beneffens dewijl het van den aert van de spijse is, datse warm ende droogh is, ende op den honger accordeert, die een appetijt is van warme ende drooge dingen, soo heeft het vleesch veel meer de over-een-stemminge van dese hoedanigheden, als visch ofte moes-kruyt.

Dewijl dan het Vleesch van hoedanigheyt warm is, ende tusschen de vochtigheyt ende drooghte gematight ten aensien van ons, en van andere dingen, die wy gemeenlijck eten, soo wert het om de ghelijckheyt van syn voedsel lichtelijck in goet bloet verandert. Want hoe datter meer gelijckheyt is tusschē het voedsel, ende 't gene dat gevoedet wert, eñ minder strijdt, hoe dat de Maegh oock minder werck heeft om 't selfde te verteren, de voedinge beter toe-gaet, ende minder overschot vergadert wert.

Datter oock meerder voedsel in't vleesch is, als in yet anders, blijckt oock hier uyt, dat de gene die vleesch gegeten hebben, soo haest geen honger en krijgen, als die van visch ofte kruyt versadigt zyn. Want alsoo het vaster self-stendigheyt, meerder vvarm-

vvarmte, ende luchtige vette vochtigheyt heeft, soo kan het 't gene dat vervlogen is vaster herstellen met yet anders in de plaets, dat wat langer stede hout, waer door de leden haer sterckte langh behouden, ende vermeerderen.

Daerom zynse seer bedrogē die daer meenen dat de menschen in voor-tijden soo oudt werden, om dat sy haer onthielden van vleesch te eten, haer alleen onderhoudende met 't gene de Aerde gaf. Want alsooder inde Spijse drie trappen gestelt werden, de eerste van de sterckste stoffe, de tweede van de middelbare, de derde van de slapste; behalven erweten, boonen, eñ 't koren-vverck in't beginsel van de werelt noch onbekent, soo en brenght de aerde niet voort van de sterckste materie, oock seer weynigh in de tweede, maer meest al 't gene onder het slapste gherekent wert. Hier by is warachtigh dat de groote *Hippocrates* seyt, dat slappe spijse een kort leven maeckt. Soo dat het lange leven van d'eerste tijden de spijse niet te vvijten en is, maer liever andere dingen, die hier voren aen-gewesen zyn.

Hipp. 6. Epid. 5. 20.

Ἀσθενέστερα σιτία ὀλιγοχρονίην βιοτὴν ἔχει.

Imbecilles cibi brevem vitam præstant.

Van

Van het onderſcheyt ende verkie-ſinge van 't Vleeſch.

Het XI. Capittel.

HEt vleeſch dient met beſcheyt en onderſcheyt gegeten.
En dit is vvonder nut voor u te zijn gevveten;
Het is een groot verſchil vvaer ſigh een dier onthout
Of op een ſchralen bergh, of in het groene vvout.
En offet heeft verkeert ontrent de dorre landen,
Daer yder voelt de Son met heete ſtralen branden,
Dan offet in de kou geduerigh is gevoedt,
En daer het in de ſnee ſyn vvooningh hebben moet.
En of het kruyden eet, of anders harde baſten,
Die maegh en ingevvant geduerigh overlaſten,
En of men eenigh beeſt ontrent den vvinter ſlacht,
Dan of men langer toeft, en tot de ſomer vvacht.
En of het in het boſch ſyn vryheyt heeft genoten,
Dan of het in de koy plagh op te zyn geſloten.
Siet dit loopt op het vleeſch. Maer leert dit voor het leſt:
Is't jongh, en kort, en mals, ſoo is het alder-beſt.

HEt onderſchevt van 't Vleeſch vvel te maken heeft ons *Oribaſius* met korte woorden geleert: De *kortigheyt* ende *malsheyt*, ſeydt hy, zyn twee teeckenen om het vleeſch van alle dieren wel te kennen; vvaer op lettende, ſoo meught ghy van ſulcken vleeſch, daer ghy die twee teeckenen in vint, vrijelick u bekomſte eten: daer ghy geen van beyden in en vint, dat moet ghy laten ſtaen: daer een

een van beyden maer in en is, daer meught ghy, allſer anders niet en is, wel af eten, maer niet mede verſadight werden. Maer deſe al-gemeene weten-ſchap en is niet genoegh tot het gebruyck, 't welck in elcke ſaeck beſonder aen-gemerckt wert. Want gelijck wel te recht *Ariſtoteles 6. Nicomach. 8.* ver-maent, indien yemant vveet dat lucht vleeſch wel te verteeren, ende geſont is: ende niet en weet wat lucht is, die en ſal de geſontheyt niet maken: maer die ſalſe eer maken, die weet dat het vleeſch vande vogelen lucht ende geſont is. Op dat men daer van te vaſter ſoude oordeelen; ſoo ſullen vvy het onderſcheyt wat nader uyt-leggen.

Voor eerſt iſſer verſchil tuſſchen het vleeſch der vogelen ende vier-voetige dieren: daer nae oock tuſſchen 't gene dat vvilt ofte gemeſt is. Ende niet alleen in 't gemeen van malkanderen, maer oock tuſſchen het vleeſch van een ende 't ſelfde dier, het welck mede verſcheelt na de jaren, het voer, het lant, den Hemel, de geſtaltenis, ende de leden.

Het vleeſch van de vier-voetige dieren is vaſter eñ ſwaerder als het vleeſch van vogelen; eñ hoe het dier van beyde grooter is, hoe het ſtercke voedſe geeft. Daer beneffens is het tamme meeſten-deel beter, als het vvilde; het welck weyniger, eñ ſwaer moedigh bloet maeckt, *Rhaſes* 3. ad Almanſ. end *Iſaac de univerſal. diætis* cap. 13. Onſen *Galenus 3. d Alim. facult.* eñ *lib. de atten. diætâ*, ſeyt dat het vleeſch van de wilde dieren drooger is, als van de tamme om dat de tamme minder geoeffent werden, end gemeenlijck in vochtiger lucht leven: ende d'ande veel loopen, door bergen ende boſſchen haer ver

meyden

meyden, ende in open plaetſen haer onthouden. Waer uyt geſchiet dat in een ſoorte van dieren, het wilde ende tamme vleeſch veel verſcheelt.

Het beſonder verſchil ſullen wy beginnen vande *Iaren*, de welcke in elck dier groot onderſcheyt maken. Want in al de geſlachten der Dieren, is het oude vleeſch hart, droogh, ende ſwaer om te verteren: het jongh geboren al te vochtigh, en vol overtollige vuyligheyt: 't gene tuſſchen beyden is, ende noch ſyn volkomen waſdom niet en heeft, hout de middelmaet. Soo dat men deſe rekeningh moet maken, dat elck dier hoe het jonger ende ſyn geboorte nader is; eñ dat de vochtigheyt allencxkens met de jaren vermindert wert, tot dat den Ouderdom een heele verdrooginge in-brenght. Elck dier dan, 't welck te vochtigh is, behoort in de fleur van ſyn jaren gegeten te werdẽ: ende dat te droogh is, voor die tijt. Daerom heeft *Galenus* vvel geſeyt, dat het vleeſch van Verckens in het leſt van haer leven beſt verteert wert van luyden die op het beſt van haer leven zijn, ende haer Lichaem veel oeffenen: Maer dat voor andere bequaemſt zijn de Verckens die noch groeyen. Vorders ghelijck de Verckens in de fleur van haer jaren, nut zijn voor jonge luyden die wel gedaen zijn: alſoo zijn oock de Oſſen, die tot ſulcke jaren noch niet ghekomen en zijn. Want een Os is van gematigheyt veel drooger als een Vercken: gelijck oock een man in't beſt van ſyn leven drooger is als een kint. Al het onderſcheyt van de jaren ſtaet tuſſchen deſe palen, waer onder ofte over de verkieſinge van't vleeſch nopende de gematigheyt niet en mach geſchieden.

Ten tweeden maeck het *Voer* geen kleyn onderſcheyt. De dieren, de welcke teere ende eerſt uytſpruytende kruyden, ofte jonge loten van boomen na haren genoegen eten, zijn vet ende wel gedaen, ende dien volgende bequaemſt om ons te voeden. En ter contrarie die groote kruyden, ende al in't bezaet ſtaende geerne eten, die zijn meeſten-deel bequaem om in de Somer, of't eerſte van den Herfſt geſlagen te vverden. Het welck *Hippocrates* oock aenvvijſt op het eynde des vierden Boecx van de maniere van leven in haeſtige ſieckten, alwaer hy ſeyt, dat het Geyten vleeſch Somers het beſte is, ende in den Herfſt het quaetſte. Alſoo, ghelijck *Galenus* dat uyt-leyt, in't eynde van de Lenten, ende in de Somer de Geyten bequaem voedſel hebben, aen de jonge loten ende malſe uyt-ſpruytſelen van de boomen, de welcke in den Herfſt verharden, en in hout veranderen. Ende in't tegendeel ſeyt hy, is het vleeſch van de Dieren die kruyt eten, quaet in de nae-Somer, om datſe niet meer groen gras en hebben.

Ten derden hebben wy 't onderſcheyt geſtelt in't *Lant*, naer welckers neut den aert van't voer treckt. Want ſchrael ende dor lant, en dat magere berge heeft, ſal ander dieren uyt-leveren, als weelige ende vette weyen, ende vruchtbare boſſchen. *Ariſtotel* ſeyt dat het vleeſch van de vier-voetige dieren, die in vochte, ende broeckachtige plaetſen weyden, erger is, als van de gene, die in hooge plaetſen gaen. Hy ſeyt oock op een ander plaets, dat de dieren die op bergen en klippen loopen, veel wilder zijn, als die haer in't vlacke velt houden. Welcke verande-

ring

tingh van manieren na de verscheyde woon-plaetse oock in de menschen in het tweede deel aen-gewesen is.

Voor 't vierde is *den Hemel:* die niet vveynigh den aert van het voer, ende de Landouwe en verandert. Ende al-hoe-wel dese drie soo aen malkanderen vast zijn, datse alle te samen maer een onderscheyt schijnen te maken: soo brenght even-vvel elck den Lichame wat besonders by, 't welck in de eervaringe lichter te bemerckē is, als te beschrijven. Want dat veel dingen in eenige Landen niet wassen en willen, dat sommige op de een plaets weeldiger wassen, als op d'ander, wat oorsaeck isser anders te vinden, als in de Lucht, ende gestaltenisse des Hemels? Dat by ons de Vriessche Ossen grooter als andere zijn, kan men op geen ander oorsaeck leggen: de welcke oock by den Poëet *Iuvenalis* aengemerckt is in de Spaensche schapen, die hy met dese verssen prijst. *Sat. 10.*

Daer is en edel gras vol geurs en vvonder soet,
Dat in de Spaensche kust de jonge schapen voet,
Daer is een soete lucht, en vvonder klare beken,
Die uyt een hoogen bergh of van de rotsen leken.
Al dienstigh voor het vee: maer dat ick hooger achť
Daer is in dat gevvest een onbekende kracht,
Een stil en vreemt geheym als uyt de lucht gesegen,
Daer niemant recht en vveet vvaer in het is gelegen:
Siet daer uyt heeft het schaep hier vry al beter keest,
Als elders daer men eet van dit onnoosel beest.

Ten vijfde, *de Gestaltenis:* Want een vleesch is tijt beter ende meer voedende vet als mager. Al-

hoe-wel dat hier oock maet moet gehoudẽ werden; vvant *Platina* heeft seer wel, ende na de konste der Medicijns geschreven, dat het beste vleesch is, het welcke niet al te vet, ofte al te mager en is. Alsoo de groote vettigheyt den appetijt ende lust om te eten bederft, het verteren ontroert, ende de Maegh los maeckt. Hierom, seydt hy, sal men van het vetste vleesch het magerste, ende van't gene dat heel mager is het vetste eten.

Hier toe behoort het Lubben, 't welck wondere kracht heeft, om de gematigheyt ende de gestaltenis te veranderen. Want het vleesch van de gelubde dieren krijght gansch een anderen smaeck eñ reuck, ende is derhalven niet alleen aen-genamer, als van de ongelubde, vvelckers vleesch een sware ende stercke scherpigheyt van hem geeft, maer oock veel gesonder, gelijck *Galenus* betuyght. ***Martial.* 3. 24.**

Vt citò testiculos peracuta falce secaret,
Teter ut immunda carnis abiret odor.

Dit lubben is al een oude vvreetheyt, om syn leckerheyts vville de nature selve soo smadelijck ongelijck aen te doen. Eñ ten is niet by de manne-kens alleen gebleven, maer oock tot de wijfkens gekomen, gelijck by *Aristoteles* **8.** *de Hist. anim.* **50** ende *Columella* **7.** *de re rust.* **9.** te sien is, vvelckers vleesch daerom oock soeter eñ aengenamer *Galenus* seyt te wesen, als van andere vvijfkens. Ende nu is dat by ons oock gevonden, om aen de hoenderen in't werck te stellen, die daer door seer vet werden.

Ten sesten *de Leden.* Want elck deel van een dier is verscheyden in voedsel, ten aensien van't geheel lichaem.

De uytterste deelen, als **Voeten/Snuyt/Ooren/** zijn taey ende hart te verdouwen, ende geven weynigh voedsel. De voeten zijn even-wel beter als de snuyt, de snuyt als de ooren, die gemeenlijck niet als craeck-beenen ende vel zijn.

De *Cartilago* ofte **Craeck-beenen** van vol-wasse dieren en konnen geensins verteert vverden: maer van de gene die noch in de groey zyn, indiense inde mont wel geknaeut, ende in de maegh wel verteert werden, soo gevense den Lichame voedsel, maer vveynigh.

De **Tonge** is aengenaem van smaeck, licht te verteren, dan geeft weynigh voedsel.

De **Klieren** zijn malsch eñ lieffelijck: de lieffelijckste, die ontrent de mammen vol melck zijn. Sy geven voedsel het vleesch gelijck, indiense wel verteert vverden. Anders maken sy raeuwe, ende slijmerachtige vochtigheyt.

De **Nieren** werden gehouden van quaet sap, hart om te verteren, ende met de hoedanigheden van't water, datter door moet loopen, wat besmet, het welck de smaeck oock soude uyt-wijsen, nae het seggen van *Aristoteles*, ende *Aëtius*. Dan ick, diese gerne ende daerom veel ete, heb sulcken smaeck noyt konnen proeven, ende kan oock niet sien, soose een vast, ende door veel kleyne aderkens wel gevoedet vleesch hebben, waerom datse niet onder het goet voedsel soudẽ mogẽ gerekent werdẽ.

De **Herssenen** walgen in de maegh, maken kout ende slijmerigh voedsel. Even-wel de Herssenen van de vogelen lucht ghebraden ende met zout en peper, om de vochtigheyt te matigen, gegeten, en

werden niet mispresen. Daer van seyt een Poëet:

Eet d'oogen van een vier-voet dier,
Gebraden aen een luchtigh vier:
Maer van de vogels eet het breyn,
Dat is u dienstigh, soo ick meyn;
Doch op dat het gesonder zy,
Soo doeter zout en peper by.

Ende in't algemeen, die geerne Hersssenen eet, sal daer by doen peper, orego, oft diergelijcke, die hare taeye slijmerigheyt, ende kouwigheyt konnen verbeterẽ, hebbende een door-dringende ende verwarmende kracht. Anders zijnse onnut tot voedsel.

Het Morch in de beenen, is warmer, vetter, eñ lieftelijcker als de Hersssenen. Wat veel gegetẽ doet het walgen, gelijck de Hersssenen: het geeft evenwel meer voedsel, als 't wel verteert wert.

De Klooten van vier-voetige dieren zijn hart om te verteren, ende van quade gijl, om eenige fenijnige stanck die sy ofte door het maken van zaet, ofte door haer eygen voedsel bekomen hebben. Maer de Klooten van de jonge dieren, die noch niet gespeelt en hebben, zyn daer vry af, ende derhalven beter.

Dan de alder-beste zyn de **Hane-klooten**/ in sonderheyt de gemeste, die goet ende lieffelijck voedsel geven. Siet *Silvat. Controvers. 8.*

Het Hert is hart van vleesch, ende met vel veselen door-weeft: geeft wel veel, ende geen quae voedsel, als het wel verteert wert, dan is swaer om te verteren.

De Lever is mede niet licht te verteren, gae

langh

langhsaem nae beneden, ende maeckt grof bloet. Men placht hier voormaels veel te houden van de Lever van een Vercken, dat met Vijgen gemest was: als oock van Gansen-lever, waer van wy hier na sullen spreken. *Cardanus* prijst onder alle kost de Lever van de Vogelen, sommige oordeelẽ voor de beste de Lever van een Hoen, een Gans, ende End. *Bapt. Fiera* geeft dit oordeel:

Colla jecurque calent, sed colla fluentibus hument:
Gallina, anser, anas, mollius hepar habent.

De Milt is van quaet ende swaermoedigh sap, oock on-aengenaem van smaeck, als hebbende eenige wrangigheyt.

Van de **Maegh** spreeckt *Galenus* aldus: De Maegh wert meer in spijse gepresen als de Darmen, insonderheyt van gemeste Hoenderen; ende noch meer van Gansen: want sy is lieffelijck, even-wel dick en hart, ende derhalven swaer om te verteren, maer diese verteren geeftse veel voedsel.

De Longe is soo veel lichter om te verteren, als haer gestaltenis yelder is. Sy geeft weynigh, ende koudachtigh voedsel.

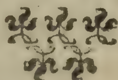
Wat belanght het ander ingewant, buyten de Verckens-darmen, is de rest niet bysonders.

Ende aldus het onderscheyt van de leden aengewesen zijnde, sal ick dit Capittel eyndigen, als ick eerst geseyt sal hebben datter in't vleesch selver verscheydenheyt gevonden wert, want anders ist aen den hals, aen de schouderen, aen de heup, aen de lenden, ende andere deelen, hier masser, daer harder, ende soo voort. Ende in't gemeen wert het

vleesch dat aen 't been staet voor het lieffelijckste gehouden: waer van ons spreeck-woort komt, *Het Vleesch, dat aen 't been staet, is soet:* het welck al van oudts herkomt, want *Athenaeus* verhaelt dit versken, uyt een oudt Poëet:

Τὸ γὰρ πρὸς ὀστῶν φασὶ κρέας εἶναι γλυκύ.

Adhaerens ossi est dulcior, ut ajunt, caro.



Van het Vleesch der tamme Viervoetige Dieren.

Het XII. Capittel.

Komt leert hier, Hollants volck, waerom dat aen de Ioden
Het eten van het swijn door Mosen is verboden
En hoe het dient genut, en hoe nae rechten eysch
Men eygent aen den mont het machtigh ossen-vleysch.
Leert wijders dat het kalf is dienstigh om te slachten,
En dat geen wijse kock het schaep en moet verachten,
Geen bockje van gelijck terwijl het beesje suyght,
En nae de geyte-melck, en nae den elder buyght.
Een hamel van een jaer wilt dien oock niet versmaden,
Hy kan met nutte spijs een holle maegh versaden:
Maer wat het lam belanght, het dient te zyn gespaert
En tot een ander tijt en meerder nut bewaert.

Maer

Maer siet 't onnoosel dier en kan het niet vervverven,
Het moet oock voor de mensch (gelijck syn moeder) sterven;
O vvreetheyt van het volck! wat gaet de mensche aen
Een dier dat niemant let, een schapje doot te slaen?
My dunckt, het heeft bescheyt een swijn te laten dooden,
En op syn vetten rugh een gragen mont te nooden;
Het is een gulsigh beest en dat niet goets en heeft
Ter-vvijlen dat het vvroet, en hier op aerden leeft.
Maer 't is een selsaem werck een lam of schaep te slachten;
Die geven ons de vrucht van hare ruyge vachten,
Die geven ons haer melck, en daer uyt goeden kaes,
En dat is aen den mensch een nut en voedsaem aes.
Maer des al niet te min schoon sy ons schattingh geven,
Sy mogen even-vvel by ons niet blijven leven;
Ons buyck is soo een vvolf, ons mont soo grooten vraet
Dat hem geen jachten aert, geen dienst te doen en baet.

DAt de Beesten alder-eerst geslacht zijn tot de offerhande, ende dat daer van het vleesch-eten synen oorspronck genomen heeft, is het oudt ghevoelen, hier voren verhaelt. Het gene dan, dat alder-eerst tot d'offerhande gebruyckt is geweest, schijnt waerschijnelijck oock het eerste voedsel gegeven te hebben: en sulcx wort van de treffelijckste autheuren het Swijn toe-geschreven. Het vvelck nochtans voor de Heydenen verstaen moet worden: want anders in't algemeen genomen, soude het valsch zyn. Alsoo de H. Schrifture ons leert, dat de eerste offerhande van Schapen gheweest is. Want van *Abel* wert geseyt in't beginsel van het vierde Capittel van het Boeck der Scheppinge, dat *Abel* een Schaep-herder was, ende dat hy de eerste-

lingen ſyner ſchapen den Heere offerde. Waeruyt blijckt dat het Schaep alder-eerſt geoffert is.

Het welck ander ſchrijvers, dien Gods vvoort onbekent was, van de Swijnen gheſeyt hebben. *Varro* in het tweede Boeck van ſyn Lant-bouwinge op het 4. Capittel, ende hem volgende *Athenaus* in ſyn 9. Boeck hebben ſulcx uyt den oorſpronck van de Griecxe benaminge, als oock uyt de alder-outſte offerhande van de Godinne *Ceres*, ende andere oude Ceremonien ſoecken te bewijſen. Daer van ſeydt *Ovidius* 1. Faſt.

Prima Ceres avidæ gaviſa eſt ſanguine porcæ,
Vlta ſuas meritâ cæde nocentis opes.

Maer 't ſchijnt vvel dat de Natuer de Swijnen geſchapen heeft, om den Slager op-geoffert te werden: alſoo ſy tot het gemeen gebruyck van het leven, niet anders als haer vleeſch toe-brengen en konnen. Gelijck oock *Plato* de Comedie-ſchrijver ſchrijft, dat men geen vier-voetige dieren en behoort te ſlachten, als de ſwijnen: want, ſeydt hy, haer vleeſch is lieffelijck, ende wy en hebben van haer niet anders, als borſtelen, ſlick, ende geknor. Daer en is geen dier vuylder, plomper, eñ botter, ſoo dat de Philoſooph (*Chryſippus* ſeyde, *Cic.* 2. de nat. Deor. *Varro, Plin.* &c.) dat de Nature het een Ziel gegeven hadde in plaetſe van zout, op dat het niet en ſoude bederven. Wert daerom onder de onreyne dieren gerekent, die noch geoffert, noch gegeten mochten werden, ende derhalvẽ het Ioodſche volck by Godt verboden *Levitici 11.* ende *Deuteron. 14.* Waer van nochtans andere ſchrijver

an

andere redenen verçiert hebben. By den Philosooph *Plutarchum* in syn vijfde tafel-vrage van 't vierde Boeck wil *Callistratus* de Gasten doen gelooven, dat de Ioden haer van't verckens-vleesch onthielden om der eeren wil, om dat sy het Swijn als den leer-meester van het zaeyen, ende ploegen, de aerde met den muyl om-vroetende, in waerden hielden. Hier op schijnt de Poëet *Iuvenalis* gesien te hebben:

Iudaus licet, & porcinum numen adoret.

Maer *Lamprias* seyde, dat sy sulcx na-lieten, (in welck gevoelen *Tacitus* mede steeckt in't vijfde Boeck van syn Historie) uyt vreese van de laserije ende melaetsheyt, diese seer onderworpen waren; gelijck oock de Verckens zyn, die lichtelijck gortigh worden, ende de melaetsheyt veroorsaken: het welck oock doen kan, nae vele schrijven, het veel eten van goet speck. Andere zyn van meeninge, dat de Ioden het Verckens-vleesch verstooten hebben, om dat het beest niet alleen gestadigh in slick ende modder leyt en vroet, maer oock dat het soo vraetigh is, dat het alder-hande vuyligheyt eet, ende 't vuylste vvater met smaeck drinckt, ende daer van vet vvert. Het vvelck de Poëet *Homerus* oock aenwijst met dese vvoorden:

——— μέλαν ὕδωρ
Πινῦσαι, τόθ' ὕεσσι τρέφει πιαλῦιαν ἀλοίφην.

——— *nigram aquam*
Bibentes, qua suibus auget florentem pinguedinem.

Cle-

Clement van *Alexandrien 7. Strom.* schrijft dat de Ioden geen Verckens-vleesch en gebruyckten, om dat het Vercken soo quaden beest is, dat het meest van allen, de vruchten uyt-roeyt ende verderft; (*Ovidius 15. Met.*

———— & prima putatur
Hostia sus meruisse mori, quia semina pando
Eruerit rostro, spemque interceperit anni.)

ende wederleyt alsoo de gene, die seyden, dat de Ioden de Verckens in sulcken eer hielden, om dat het met het wroeten met syn muyl in d'aerde, den mensche de konst van't ploegen soude aen-gevvesen hebben.

Sommige meenen dat God de Ioden heeft willen te kennen geven, dat de mensch die na Godes Wet syn leven wil aen-stellen, hem van leckernij, wraetheyt, eñ alle gulsigheyt, daer het Verckens-vleesch veel stof toe geven kan, behoort te mijden. Want, gelijck *Cicero* seyt, daer en is in een Swijn niet, als om te eten: ende wert derhalven gestelt als een teecken ende beelt van een beestige gulsigheyt.

Wy sullen niet langer wesen in't verhalen van ander redenen, die de menschẽ op de baen brengen, vvaerom dat God de Ioden het Verckens-vleesch verboden heeft: maer komen tot het gene hier moet verhandelt werden: te weten of het ons ghesont gegeten is, ende wat voor voedsel het den Lichame geeft.

De oude Romeynen eerse dertel waren hielden wonder veel van het Speck, (gelijck noch hedensdaeghs sommige volckeren, die de gulsigheyt niet be-

bedorven heeft) ende aten dat op feeft-dagen, jae het was haer taert op de geboort-dagen van haer vrienden. Ghelijck de Poëet *Iuvenalis* betuyght *Satyr. 11.*

Als yemant syn geboortens-dagh,
Of ander feest te vieren plagh,
Dan vvasset dat hy speck en ham
Wt syn beroockte schoor-steen nam,
En settet voor een lieven vrient,
En die hielt sigh dan vvel gedient.

Vele volgende harẽ leer-meester *Galenum*, dat een dapper speck-eter geweest is, stellen het Verckens-vleesch boven alle ander vleesch, ende seggen dat het al de conditien van een goet voedsel heeft. Dat het in de eerste hoedanigheden van hitte, koude, vochtigheyt, ende drooghte gematight is, ofte een weynigh treckt na de warmte ende vochtigheyt met onse nature over-een-komende: dat het goede, vele, ende langh tegen-houdende gijl heeft, ende licht te verteren is. Ende seggen derhalven dat het niet alleen onder de vier-voetige dieren, maer oock onder alle vleesch de kroon spant. Indien wy evenwel alle de conditien, die in recht goet voedsel vereyscht werden, te weten dat het gematight van aert zy, licht verteert wert, goet voedsel geeft, ende niet lichtelijck quade ofte vreemde hoedanigheden in en voert, ende weynigh vuyligheyt over laet schieten; indien wy, segh ick, alle dese conditien in het Verckens-vleesch willen ondersoecken, vvy sullense daer naeulijcx in vinden, ende wy sullen het

het selfde de kroon bovẽ alle vleesch niet lichtelijck toe-staen. Ende ten is niet sonder oorsaeck, dat *Iulius Cæsar Scaliger* in het beginsel van syn uyt-leggingen op *Aristoteles* van de Planten, sulcke genees-meesters van malligheyt beschuldight, die het Speck boven de Patrijsen presen. Want al ist misschien dat het Verckens-vleesch het Menschen-vleesch van smaeck seer gelijck is, daer uyt blijc-kende, dat sommige dat in een quade herberge voor-geset zynde daer af aten sonder in reuck ofte smaeck eenigh onderscheyt te konnen maken, als *Galenus* getuyght *3. de Alim. facult. 2.* ende *9. de Simpl. med. fac. 13.* ghelijck hier over eenige jaren een Pastey-backer van Heusden geraebraeckt is, die mede van dees vervloeckte konst vvas: soo moet men even-wel, gelijck *Cardanus* seer wel seyt, in spijse meer lettẽ op de substantie ofte gestaltenis, als op den smaeck. Ende vvelcke, ende hoedanige spijse voor goet gehouden moet werden, betoont de eervarentheyt alder-best: ende dat is het beste voedsel, dat vvy voelen dat onse lichamen best voedet. Indien wy dan met de eervarentheyt te rade gaen, soo blijckt datter ander vleesch is, het welck een yegelijck sonder moeyelijckheyt ofte hinder ghebruycken mach, ende lichter verteren, ende beter voedsel uyt trecken kan, als van Verc-kens-vleesch. Ende al ist schoon dat het Verckens-vleesch sterck ende vast voedsel geeft, ende daerom de jonge stercke, ghesonde luyden, die ghesonder arbeyt doen, als huysluyden, gravers, maeyers, ende diergelijcke arbeyders een goet voedsel is: soo en is het even-wel alle menschen niet bequaem: en

de

de eervarentheyt leert ons, dat de gequetste, schorfte, ende die ander seeren ofte leemten hebben, veel ander vleesch sonder eenigh hinder mogen eten, ende van het verckens-vleesch groote schade lijdē. Want het heeft vele overtollige vochtigheyt, het geeft een groven ende slijmerigen gijl, ende die het veel eten, vergaren veel vuyligheyt (ten sy, datse de selfde door harden arbeyt verdrijven) waer door lichtelijck eenige verstoppinge in de Lever, ende graveel inde Nieren veroorsaeckt wert. Daer noch by komt dat het verckens-vleesch gemeenlijck uytter-maten vet is, 't welck de Maegh los maeckt, den appetijt doet over gaen, walginge aen-brenght, eñ lichtelijck galachtige vochtigheyt doet groeyen. En dat het stijver ende vaster voedsel geeft, als ander vleesch: is syn groote taeyicheyt meer te wijtē, als dat het met het menschen-vleesch meer gelijckheyt soude hebben, dan Weren ofte Kalfs-vleesch. Derhalven al ist dat vvy toestaen dat het Verckens-vleesch bequame kost is, voor de gene die swaren arbeyt doen: soo is even-wel voor de gene die haer matigh oeffenen het Weren-vleesch, om nu van Hoenderen, Patrijsen, Phasanen, ende diergelijcke kostelijck vleesch niet te seggen, veel bequamer, ende kan beter verteert werden, ende geeft oock mogelijck beter voedsel, als het Verckens-vleesch: het welck voor den genen, die heel stil zyn, ende haer lichaem niet en oeffenen, al te swaren, ende ongesonden kost is.

Het dient vvel dat vvy in dit Verckens-vleesch een weynigh onderscheyt maken, soo na de jaren, als oock na de deelen. Wat de jaren belanght, ick be-

bevinde dat al van oudts de biggen, ende suygende verckxkens voor seer leckere spijse gegeten zyn, eñ dat door verscheyde plaetsen, die uyt diversche autheuren by-gebracht vverden van *Atheneus* in syn 9. Boeck. Ende *Cælius Apitius*, als oock de Poëet *Martialis*, die doorgaens veel in syn versfen prijst 't gene op synen tijt te Roomen voor lecker ghere-kent werde, stelt een suygent bigsken boven een vet vercken. *14. Epigr. 41.*

Lacte mero pastum pigræ mihi matris alumnum
Ponat, & Ætolo de sue dives edat.

Ende de Philosooph *Pythagoras*, die van alle tij-den gelooft wert, niet gegeten te hebben dat leven ontfangen hadde, plagh kleyne bigsken ende teere bockxkens te eten, soo het waer is dat *Aristoxenus* van hem geschreven heeft by *Agell. lib. 4. cap. 11.*

Men vertelt van *Henrick de achtste* Koningh van Engelant, dat hy eenen slechten Quidam tot groote staet verhief om geen ander oorsaeck, als om da hy hem een lecker gebraden speen-verckẽ voor ge-set hadde, welcke kost hem sonderlingh smaeckte.

Even-wel zyn de **Speen-verckens** veel onge-sonder, als de vol-wassen, om datse veel vochtige zyn, ende derhalven meer overtolligheyt, eñ quad vochtigheyt in't lichaem verwecken. Het welck d vryers van *Penelope* vvel vvetende lieten de bigge voor de boeren, ende deden haer vande vol-wassen ende gemeste op-dissen, ghelijck de Poëet *Homerus* vertelt *Iliad. 15.*

Daerom seyt *Galenus* seer wel, dat men de verc-kens van middelbarẽ ouderdom moet gebruycken

enc

ende dat de sulcke goet bloet maken,'t welck *Simeon Sethi* seydt verstaen te werden van een-jarige verckens. Ende gelijck de al te jonge biggen te slijmerigh zyn, alsoo is oock het vleesch van al te oude Swijnen te hart om te verteren, ende en maeckt geen goet bloet.

Wat nu de deelen belangt, gelijck wy hier voren verhaelt hebben, dat het magerste vleesch 't welck by 'taldervetste staet, het beste is: soo zyn de **Hammen** mede beter als het **Speck**. Ende daer het Speck onder Luyden van soorte weynigh gheacht is, daer werden even-wel de Hammen in groote weerden gehouden. Sommige settense in 't eerste op de tafel, om den appetijt te verwecken: andere in't lest om de vermoede Maegh te verquicken, ende dorst te maken. Hier toe werden meest de Westfaelse Hammen genomen, die al ten tijde van de Romeynen vermaert zyn geweest, gelijck uyt de versen van den Poëet *Martialis* blijckt. *13. Epigr. 53.*

Cæretana mihi fiet, vel missa licebit
De Menapis, lauti de petasone vorent.

In Italien eñ Vranckrijck werden hedensdaeghs de Hammen van Ments meest gesocht, ende voor goede eñ aengename Spijse gegeten. En voorwaer de Hammen en zyn niet allen bevrijt vande groote vochtigheyt die in 't gesoden versch Speck is, door dat sy vleesachtigh, ende soo vet niet en zyn, maer 't gene datter noch soude wesen, wert door den rook verteert. Sulcx kan oock ten deele doen het souten, ende sulck gesouten Verckens-vleesch is goet voor arbeyders ende soldaten: ende wert daer-

om hier voormaels onder de leger-kost gerekent, ghelijck *Spartianus* ende *Gallicanus* verhalen in't leven van de Keysers. De Romeynen hebbẽ wonder veel cocketten van een Vercken gemaeckt, dan alsoo die nu niet in't gebruyck zyn, soo en ist niet van noode daer van alhier veel af te spreken. Een sekerẽ gast over maeltijt zynde, (*Livius, Plut.* &c.) berispte dẽ Waert dat hy al te veel cocketten op geset hadde, ende was verwondert waer hy aen soo veel verscheyden vvildt-braet quam, kreegh tot antwoort, dat het al te samen van een tam Vercken was, alleen in het toe-maken verschelende. Soo kan men nu mede noch op-setten Speck, Ham, Sausijsen, &c.

De Swijnen, ghelijck ghesevt is, en hebben niet dat tot nut van de menschen dient, als alleen haer Vleesch. Maer de Ossen, behalven 't gene de Koe in haer leven geven kan, betoonen met de gedaente van haer lichaem, datse tot wat anders geboren zyn, als tot de slachtinge. Want het schijnt dat haren hals tot het jock ghemaeckt is; ende dat oock hare krachten ende breete om de ploegh te trecken, ende den mensche in de Lant-bouwery te helpen van de nature gegeven zyn, gelijck blijckt uyt *Cicero* 2. de nat. Deor. *Varro* 2. de re rust. ende *Columell.* voor in syn 6. Boeck. Om dit groot voordeel dat mẽ van de Ossen eñ Koeyen treckt, pleegh het ongeoorloft te zyn, jae voor een schelm-stuck gerekent te werden, Ossen-vleesch te eten. Dese onnoosele barmhertigheyt wert van de Poëten den gulden tijt toegeschreven; die oock klagen, dat inde ijsere eeuwe dese goede gewoonte gebroken is, met dese verssen:

Als

Als d' eeuw van ijser nam begin,
Doen kreegh de mensch een harden sin;
Hy smeed' een svveert met fellen geest,
En at den Os het trouvve beest.

Noch heviger is de klachte van den Philosooph *Pythagoras*, de welcke aldus van den Poëet *Ovidius* verhaelt wert. 15. *Met,*

Waer heeft doch oyt een Os een boose daet bedreven,
Dat hem soo licht de mensch gaet brengen om het leven?
Hy is een neerstigh dier dat onse landen ploeght,
En staegh syn trouwen hals tot svvare lasten voeght.
De mensch die is onvveert te nutten vette granen,
Die beesten moorden derf die ons den acker banen;
Den Os heeft u gedient, en vry een lange vvijl,
Moet hy voor synen loon nu vallen door de bijl?
Hy heeft een kalen hals in uwen dienst gekregen,
En kan oock even dat u herte niet bevvegen?
Gevvis, soo trouvven beest en van soo goeden aert
Was nut te zyn verschoont, en vveert te zyn gespaert.

Hier te lande zyn de Ossen van den arbeyt ver-loft, maer werden alleen gehouden voor de keuc-ken, soo datter geen vleesch en is, dat van alle soorten van menschen meer gegeten wert, alsoo van't selve een yegelijck tegē de winter syn provisie in de kuyp doet. Men siet in den ouden Poëet *Homerus*, dat de Helden aldaer lustigh schransten van Ossen-vleesch, ende 't is hedensdaeghs in gemeene maeltijden veeltijts het hooft-stuck van de tafel.

Het **Ossen-vleesch** wert van *Hippocrates*, *Galenus*, al de Griecsche, ende Arabische Medicijns ge-

houden, dat het qualijck te verdouwen is, dick en grof bloet maeckt, ende dat niet lichtelijck door de aderen en schiet: Dat even-wel niet taey, ende slijmerigh is gelijck het Verckens-vleesch: Dat het veel eten van het selfde grove, drooge, ende swaermoedige vochtigheden in't lichaem doet groeyen, ende seer dickwils verstoppinge in de Mildt veroorsaeckt. Insonderheyt 't vleesch van eẽ Koe, ofte mageren Os, ofte die door ouderdom ofte arbeyt hart en droogh van vleesch geworđẽ is, ofte vleesch dat *geroockt* is, ofte langh in de *Pekel* gelegen heeft. Maer 't gene maer eenige weken in't zout ghestaen heeft en is soo ongesont niet, ende daer beneffens seer lieffelijck van smaeck, eñ matelijck gebruyckt, kan de slijmerachtigheyt van de Maegh af-vegen, ende tamelijck goet voedsel aen't lichaem geven. Ende gelijck het vleesch van de jonge Ossen gesonder ende beter te verteren is, als het vleesch van de oude Ossen ende Koeyen; soo wert het selfde oock overtreft in beyde van het **Kalfs-vleesch** ende dat mach by het Lams ende Hamelen vleesch wel ghe-rekent werden. Het is gematight, mals, van goet sap, van goeden smaeck, ende licht om te verteren. Want de kouwigheyt ende drooghte die het Ossen-vleesch heeft, en is noch in de Kalvere niet, die van wegen hare jeughd (in de welcke wy hier voren geseyt hebben dat alle dierẽ warmer ende vochtiger zyn) een matige gestaltenis houdẽ tusschen warm ende vochtigh, welcke ghematigheyt onse nature aengenaemste is. Maeckt even-wel een weynigh grover bloet, als het Lams ofte Hamelen vleesch. Dan beter als het Geyten vleesch. Want de Geyten
soo

ſoo dra ſy niet meer melck en beſigen, krijgen terſtont eenen ſwaren reuck, ende hart vleeſch: daer in de Kalveren den lieffelijcken ſmaeck, ende de malsheyt van't voedſel langer blijft, die oock veel langer jeught houden.

Vorders iſſer groot onderſcheyt tuſſchen den ouderdom van de Kalveren. Ick heb geſien dat in deſe Stadt met groote menighte de nuchteren Kalverẽ te koop gebracht zyn: waerom de verkoopers van't Gildt van de Vleeſch-houwers voor de Camere judiciael gecauſeert werden, ende by de ſelve op myn advijs, als geen vleeſch maer louter ſlijm zynde, voor ongeſont geſchout ende verboden zyn. Soo datſe ten minſten twee maenden out behooren te weſen, eerſe goet zyn om op tafel ghebracht te werden. Sulcke, ofte wat ouder ſuygende, ofte met melck alleen eenige maenden ghevoede Kalveren werdẽ om haer leckerheyt ſeer begeert, ende geven het Lichaem goet voedſel: Inſonderheyt die noch ſuygende gelubdt werdẽ, de welcke in malsheyt het ander Kalfs-vleeſch te boven gaen. **De Veerſſen** worden van den ouden Poëet *Heſiodus* mede onder de ſpijſe gerekent, in ſyn Boeck van de dagen ende wercken, daer hy verhaelt den overvloet, ende welluſt van het lant eñ boeren leven: dan haer vleeſch en komt in goetheyt niet by het Kalfs-vleeſch.

De onnooſele Schapen, al iſt dat ſy levende met haer vvol, melck, kaes, den menſche koſt en kleeren geven, ſoo en hebben ſy even-vvel ſoo veel niet konnen vervverven, datſe niet geſteken en werden. Die oock daerom van *Pythagoras* beklaeght werden by den Poëet *Ovidius* in deſe verſſen 15. *Met.*

 Wat

Wat heeft het ſchaep gedaen ? ten leeft maer om de menſchen
Te geven vette melck, en vvatſe verder vvenſchen,
Syn vvol is aen het volck een decxſel inder noot;
'Tis nutter als het leeft, dan als het is gedoot.

De Egyptenaers plegẽ haer eertijts van het Schapen-vleeſch te onthoudẽ, gelijck de Poëet *Iuvenalis* getuyght *Sat.* 15. daer hy ſpot met hare ſuperſtitien.

Al vvatter vvolle draeght en moet niet zyn gedoot,
Het geeft den menigh menſch een decxſel voor den noot.

En daerom ſtater geſchrevẽ in't 48. Capittel van het Boeck der Scheppinge dat de Schaep-herders by de Egyptenaers in groote verachtinge waren. De Schapen zyn by ons veeltijts vvaterachtigh, als het veel geregent heeft, ende daer nae de Son ſchijnt. Want als ſy dan uyt de plaſſen drincken, die vol onreyne gedierten ende bedorven zyn, ſoo krijgen ſy terſtont eenige blaeskens aen de Lever, vol van geel vvater, waer door het vvater den heelen buyck vol loopt. Dat kan men van buyten weten aen de ringen dieſe om haer oogen hebben. Ende behalven dit, ſoo is het **Schapen-vleeſch** niet al te wel te verteren, noch en geeft oock het beſte voedſel niet. Want door gebreck van ſyn eygen ongematigheyt, als oock van ſynen aert; ende om dat het dickwils jongen gehadt heeft, ſoo geeft het een taeyen ende ſlijmerachtigen gijl, ende die niet wel door het lichaem verdeelt en wert: ghelijck oock doet het **Lams-vleeſch** eer het een jaer oudt is. Maer daer boven zynde, dan is 't Lams-vleeſch van 't beſte voedſel, van veel en goet ſap, wel te verteren,

ren, ende matelijck tegen-houdende: ende is derhalven bequaem, om van alle menschen, insonderheyt die matelijcken haer selven oeffenen, van jonghs op tot het leste van haer leven gebruyckt te werden. En daer sal niemant lichtelijck eenige qualijckheyt van't selfde vernemen, gelijck van Speck ende Runt-vleesch wel ghebeurt. Even-wel in de genen, die grooten arbeyt doen, wert het lichtelijck verdreven, ende en blijft geen vast voedsel. Oock en ist soo gesont niet voor de gene, die een koude ende vochtige Maegh heeft, alsoo het beyde die hoedanigheden soude vermeerderen: maer is bequamer in een warme, ende drooge Maegh, dewijl in de selve syn overtollige vochtigheyt gematight, ende alsoo tot goet voedsel gebracht wert. Soo dat het schijnt, dat het Schaep niet gegeten en wil wesen, eer het door syn ander gaven den mensche vordeel aen-gebracht heeft. Waer op siende de Wet-gevers van Athenen, verboden hebben het eten van een jongh Lam, beneden het jaer, ende dat syn wol noch niet geschoren en was.

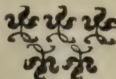
Om dan dit dier ghesonst, ende aengenaemst te maken, soo is van nooden geweest, de natuerlijcke ghestaltenis te veranderen. Want wat groot werdende, bespringht terstont de Schapen, waer door het vleesch sterck, ende na den Bock ruyckt, ende quaet voedsel geeft; het welck door het lubben belet ende voor-gekomen wert. Welck **Hamelen-vleesch** van het beste voedsel geeft, insonderheyt als den Hamel maer een jaer oudt en is. Want ontrent die tijt af-geleyt hebbende syn overvloedighe vochtigheyt, krijght een middel-matige gema-

tigheyt, ende een malsheyt van substantie ofte gestaltenis, soo dat sulck vleesch ons nature ghelijck wert, ende bequamelijck verteert kan werden. Maer gelijck men geen Lam voor vijf maenden en behoort te lubben, alsoo indien sulcx nae het jaer gheschiet, soo en sal het vleesch soo lieflijck niet wesen. Want met den ouderdom vermeerdert de drooghte, ende het vleesch wert harder. Maer dit verandert veel nae de verscheydenheyt van plaetse ende voer. Te *Mompelliers* hoogh in Vrancrijck tusschen Italien ende Spaengjen heb ick gesien aldaer studerende, dat de Lammeren soo vochtigh niet en waren, om dat sy daer weydẽ in velden vol Rosemarijn, Hyssop, Marioleyn, Thym, ende diergelijcke welrieckende warme kruyden beset, die haer vleesch seer kort, mals, eñ by-na wel-rieckende eñ van eenen aengenamen geur maeckten.

CICERO II. de Nat. Deor.

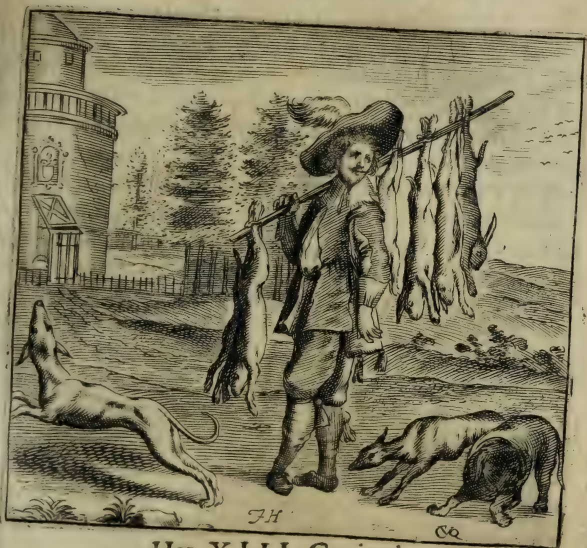
Tanta putabatur utilitas percipi ex bobus, ut eorum visceribus vesci scelus haberetur, &c.

Sus verò quid habet præter escam? Cui quidem, ne putresceret, animam ipsam pro sale datam dicit esse Chrysippus, qua pecude, quod esset ad vescendum hominibus apta, nihil genuit natura fæcundius.



Van

Van VVildt-braet.



Het XIII. Capittel.

HEt vvilt-braet dient gedacht, en hier oock plaets gegevē,
Vermits dat hedens-daegs hier van de Prinçen leven:
't Gingh eertÿts anders toe; vvant, na men elders leest,
Soo is het tamme vee al mede vvilt geweest.
Hier van is ons de jacht in ouden tÿt gekomen,
Die heden vvel te recht veel menschen is benomen:
Ten is niet voor het volck, ten dient een yder niet
Dat hy met hondenjaeght of vvilde dieren schiet.

Laet heeren van het lant en groote Prinçen jagen,
Die konnen dat beslagh en swvare kosten dragen:
'Tis beter dat het volck syn spijs in stilte koopt,
Als dat het naer het vvilt in vvoeste bossen loopt.
Maer vvatter uytte jacht is best te zyn gegeten,
Dat kunje met bescheyt van onsen Schrijver vveten;
Wel als ghy hebt een hart, een haes, een vinnigh svvijn,
Leert vvatter voor den mensch is best genut te zyn.

DVs verre isser ghehandelt van 't vleesch van de tamme vier-voetige dieren, nu sullen wy komen tot de vvilden. De Oude Schrijvers (*Arist. Plin.* &c.) leeren ons, dat in alle soorten van dieren, daer tamme afzyn, oock wilden af gevonden worden. Soo seydt *Varro* 2. de re rust. 3. De Schapen die wy houden, zyn van wilde Schapen gekomen; ende de Geyten die wy weyden, van wilde Geyten. Waer uyt waerschijnelijck is, 'tgene *Plutarchus* seydt, dat het eerste vleesch dat de menschen gegeten hebben, is wildt geweest. Wy lesen oock dat heele natien anders niet ghebruyckt en hebben. Hier door is de Iacht op ghekomen, die nu maer onder Prinçen, ende Edelen gebruyckelijck is, van de welcke oock het wildt-braet meest gegeten wert.

Wy sullē van't **Wilde Verckens-vleesch** beginnen, om te slaen op het tamme Verckens-vleesch; daer mede wy het vorige Capittel aen-gevangen hebben. Dese Wilde verschillen van de Tamme daer in, datse drooger vleesch hebben, gelijck oock alle ander Wildt. Want door haer veel loopen, en vergaderen sy soo veel vets niet, ende oock min-

de

der overſchot, als de gene die gemeſt worden, en ſtil zyn, eñ krijgen door haer geſtadige beweginge, ende open lucht, een harder ende vaſter vleeſch, het welck daerom oock langer goet kan ghehouden werden, ghelijck *Galenus* ſeer wel ſchrijft in het 3. Boeck van de krachten der Voedſelen op het 14. Capittel. Soo dat eẽ Wildt-Vercken alle de deughden heeft, die hier boven van het Tamme verhaelt zyn, ende die fouten die uyt te groote vochtigheyt komen, niet en heeft; ende daerom ſeyt *Hippocrates* met korte woordẽ, dat het Wildt-Verckens-vleeſch ten aenſien van het tamme, drooght, verſterckt, ende beneden wel af-ſchiet.

Herten-vleeſch is hart, droogh, ſwaer om te verteren, maeckt ſwaermoedigh bloet, inſonderheyt als het wat oudtachtigh is, ende niet wel verteert zynde verſtopt de Lever ende Mildt, ende is daerom niet bequaem om van oude, ofte ſwaermoedige luyden gegeten te werden. *Galenus* ſeyt dat het nae by het Eſels-vleeſch komt, ende verwijſt het aen de gene die met lijf ende ziel wat eſelachtigh zyn. Welcke Heerſchappen ſeer aerdigh beſchrevẽ zyn in den gulden Eſel van de Heere *Daniel Heinſius* Ridder &c. ende ſulcke wert het Herten-vleeſch oock veel voor-geſet.

Het **vleeſch** van een **Ree** / ofte **Wilde Geyte**/ wert van ſommige voor het geſontſte vvildt-braet gehouden. Want het is goet van ſmaeck, licht om te verdouwen, ende geeft den Lichame goet voedſel, ende laet vveynigh overſchot. Want door haer geſtadigh dribbelen vvert de overtollige vochtigheyt verteert, ende het vleeſch veel korter. Het is evenwel

vvel vvat drooghachtigh, ende doet daerom vvat ſwaermoedige vochtigheden vergaderen.

De **Hasen** zyn van alle tijden in weerden gehouden gheweeſt, ſoo dat oock de Poëet *Martialis* de ſelve ſtelt boven alle andere vier-voetige Dieren:

Van al dat om den Hemel ſvveeft
Is 't Sneptje 't beſte datter leeft;
Maer van het vvildt-braet uyt het vvout
Den Haes men hooghſt in vveerden hout.

Maer de Medicijns en ſullen dat *Martialis* niet toe-ſtaen (hoe wel dat Doctor *de Heer* van Luyck in ſyn Boecxken dat hy van't Spae-vvater geſchreven heeft, die meeninge ſoeckt te verdedigen) de welck het Haſen-vleeſch ſtellē onder de drooge Spijſen, eñ die ſwaermoedigh bloet maken. Het is bequaem voor de gene die wat vochtigh zyn; dan voor die droogh van naturen zyn, en is het ſoo bequaem niet. Indien 't even-vvel vvel verteert wert, ſoo en brenght het geen quaet ſap by, ende men ſeyt ghemeenlijck dat men van het Haſen eten ſeven dagen ſchoon blijft. Daer den ſelfden Poëet al af geweten heeft, als hy in ſyn verſſen geckt met de leelickheyt van *Gellia*, aliàs *Griet* 13. Epigr. 81.

Ghy ſent my veel een haes, en laet my vorder vveten
Dat hy ſal ſchoone zyn vvie van hem heeft gegeten
Tot ſeven dagen langh. Maer, Griet, dits enckel raes,
Of ſeker ghy en aet u leven geenen haes.

Plinius meent datter reden van moet weſen, om dat het ſoo vaſt ghelooft vvert, dan ick vvilde vvel
da

dat hyſe by-gebracht hadde. De redenen die hier, van *Calcagninus*, als oock van *Lævinus Lemnius* Medicijn van Ziericzee ende anderen af gegeven werden, ſluyten ſeer vveynigh, ende is derhalven onnoodigh, datſe hier gebracht werden.

Al iſt, ſeyt *Galenus*, dat het Haſen-vleeſch grof ende ſwaermoedigh bloet maeckt, ſoo iſt nochtans beter als Oſſen ofte Schapen vleeſch. *Simeon Sethi* ſchrijft dat het de Lever ende Mildt verſtopt, de Longe ſchadelijck is, ende den ſlaep belet. Daer nochtans *Cato* ſeyt by *Plinius* 28. 19. dat men van Haſen-vleeſch vvel ſlaept. Iae men beſight oock hier onder de vvijfs de Haſen-ooren onder den hooft-peulen gheleyt, om te ſlapen. Dan hoe veel dat het helpt, ſien wy alle daegh.

Hier voormaels hieldmen de ſchouderē van den Haes, boven de lendenen, ghelijck blijckt uyt het achtſte Schimp-dicht van den Poëet *Horatius* in 't tweede Boeck:

Et Leporum avulſos ut multò ſuavius armos,
Quam ſi cum lumbis quis edit.

Dan hedendaeghs houdtmen meer van de Lendenen, ende dat niet ſonder reden. Want een Haes is ontrent de ſchouderē droogh, ende niet vleeſich, 't vvelck in tegendeel is aen de lendenen.

De **Conijnen** werden by ſommige onder de Hasen gerekent, ende zyn de ſelve ſeer gelijck, ſchelen nochtans veel van vleeſch, gelijck de ſmaeck vvel uyt-wijſt, als oock van dē Hiſtory-ſchrijver *Polybius* aen-geweſen is in ſyn 12. Boeck. Sy zyn aengenaem van ſmaeck, witter van vleeſch, als de Haſen,

ſen, ende ſoo droogh niet; inſonderheyt de wilde eñ jonge; want de tamme, die gehouden werden, al iſt datſe wel vet zyn, ſoo is haer vleeſch wat harder eñ onaengenamer: de oude zyn mede hart en taey. In Spaengjẽ zyn de Conijnen eertijts in ſoo groote menighte gheweeſt, (*Catullus* 37. noemt hierom *Celtiberiam cuniculoſam*) dat ſy een ſtadt onder-graven hebben: ende 't volck eens genootſaeckt is geweeſt aen den Keyſer *Auguſtus* om hulp van Soldaten tegen de ſelve te verſoecken. In Hollant en is daer geen noot af.

AMMIANVS MARCELLINVS.
Hiſt. lib. xiv. de Saracenis.

Victus caro ferina eſt, lactiſque abundans copia, qua ſuſtentantur, & herbæ multiplices, & ſi quæ alites capi per aucupium poſſint: & pleroſque nos vidimus frumenti uſum penitus ignorantes.

MARTIALIS xiii. Epigr. Lxxxi.

Cum leporem mittis, ſemper mihi Gellia mandas,
Septem formoſus Marce diebus eris.
Si verum dicis, ſi verum Gellia mandas,
Ediſti nunquam Gellia tu leporem.



Van

Van de Vogelen.



Het XIV. Capittel.

WY komen tot het heyr bekleet met dichte veeren,
En sien vvat aen de maegh is beter om verteeren,
En vvatter dient genut, en vvatter dient gemijt,
En hoe dat yder dingh heeft syn besetten tijt.
Voor eerst laet ick het volck een nutten regel vveten,
Dat als een vogel broet hy niet en dient gegeten:
Maeckt spijse van den haen eer hy met hinnen speelt,
Maer laet hem in het kot vvanneer hy jongen teelt.

'Ken

'Ken vvil niet als in noot, 'ken vvil u nimmer raden
Tot vogels die met vleesch haer bollen krop versaden:
'Tis beter voor de maegh al vvat van kooren leeft,
En niet en is gemest, maer in het vvilde svveeft.
Maer vraeghje vvatter mach de beste vogel vvesen?
Phaisanten, weerde vrient, die worden hoogh gepresen:
Maer des al niet te min soo hout een jongh patrijs
Noch beter voor de maegh, en vry in hooger prijs.
Men seyt hoe-vvel een mensch door ongeregelt mallen
De plage van sint Iob ten deele vvas gevallen,
Dat hy genesen sou al vvaer hy diep gevat,
Indien hy maer patrijs en anders niet en at.
Wat dat de pau belanght, die heeft te schoone veeren,
My dunckt dat aen het dier geen vvraet behoort te deeren:
Hy is te byster fel te vvonder onbeleeft,
Die aen een vvreeden kock soo schoonen vogel geeft.
Maer vvat de vogels raeckt die in het vvater leven,
En des al niet te min oock in den velde svveven;
Al maeckt dit gansche rot een grof en machtigh bloet,
Het is noch even-vvel gesonde lieden goet.
Ons Stadt, ons eygen Stadt die kan het ons betuygen,
Dat hier meest al het volck vveet voedsel uyt te suygen,
Dat nut en dienstigh is. Wel acht dan onsen bout,
Die oock de Françe kust in grooter vveerden hout.
Wat voorts de gansen raeckt, en wat de vvilde svvanen
Dat sal u mijn gedicht in't lange niet vermanen:
Al vvat van dit beslagh u noch te vveten staet,
Dat geeft u Bevervvijck, *en dat in volle daet.*

HEt Voedsel dat de Vogelen geven is weynigh te gelijckenen by het gene, dat vande vier-voetige dieren komt, insonderheyt het Verckens vleesch

vleesch: maer het is lichter te verteren, ende van seer goet sap, principalijck van hoenderen, capoenen, phasanen, duyven: sommige hebben wat harder vleesch, te vveten, gansen, enden, svvanen, ende kleyne mosjens, die boven inde huysen, ende torens nestelen. Die lichter te verteren zijn maken dunder bloet, ende suyver stoffe voor onse geesten: ende geven derhalvē bequaem voedsel voor luyden die studeren, veel sitten, haer lichaem vveynigh oeffenen, als oock die sieckelijck gaen: gelijck het vleesch van vier-voetige bequaem eñ sterck voedsel geeft den genen, die grooten arbeyt doen. Want ander voedsel vereysschen de krachtē des lichaems, ander den lust des geests: voor haer is vast voedsel, ende dat niet lichtelijcken eñ verdwijnt aldernutst, dan de geest vereyscht 't gene dat dunne en klare geesten maken kan.

Maer het dient vvel, dat men aenmercke het onderscheyt datter onder de vogelen is van wegen den *Ouderdom*, tijt des jaers, spijs, plaets ende lucht.

Oude vogels en zijn om hare groote hardigheyt niet te verdouwen: de even-gekipte, zyn vol slijm. Tusschen beyden zijnse goet: ende alder-best, wat voor de helft van haer leven. Want alsoose vvat drooghachtigh van naturen zijn, soo wert dese natuerlijcke droogheyt gematight door de vochtigheyt van de jeught.

Op de *tijdt* oock als sy heet zijn, zynse mager: mede alsse broeyen ende kippen, zynse onaengenaem gegeten te vverden. Want vol arbeyt ende sorge, om voor de jongen aes te soecken, vergeten sy haer selve, waer door sy mager werden. Gelijck-

men dagelijcx aen de hoenderen ſien kan.

Sommige zyn oock aengenamer in den Oeghſt, om datſe dan druyven, ende ander beſyen eten, als Snippen, Vincken: ſommige in de Somer, die kooren eten, als Patrijſen: ſommige ſmaken beſt in de Winter, als Lyſters, Meerlen, Wilde-ganſen, ende alle vvater-vogels.

Van haer *voer* wert mede geen kleyn onderſcheyt genomen; vvant eenige eten vleeſch, die niemant van verſtant lichtelijck voor ſpijſe en ghebruyckt: eenige koren-gewas, als hoenders, duyven, patrijſen, ende diergelijcke, die oock het beſte voedſel geven: eenige halen de koſt uyt het water, als de ſvvanen, ganſen, enden, talingen, maer deſe hebben veeltijts eenen viſchachtigen, ofte grontachtigen ſmaeck, ende zyn vvat hart om te verteren.

De *plaets* maeckt mede groot onderſcheyt: want die op de bergen op-gevoet vverden zyn beter als die van't velt, want ſy gebruycken helder lucht, eñ vaſter voedſel. Soo moet men oock letten offe in de koy gheſtaen, ofte vry geloopen hebben: want die in de koy te meſten ſtaen, ofte naeu in huys, gehouden werden, al iſt datſe lecker ſmaken, zyn even-wel niet gheſont, om datſe vol overtollige vochtigheden zyn. Maer die de vrye lucht hebben, ende op t' landt haren koſt ſoecken, geven beter voedſel, om datſe de overtolligheyt die in't lichaem groeyt, door geſtadige beweginge, lichtelijck doen verdwijnen. Eñ om in't kort van alle ſoorten van dierẽ te ſeggẽ, al de vettigheyt die inde koyen door het meſten verkregen wert, al iſſe de tongh ſmakelijck, ſoo iſſe even-vvel het lichaem niet geſont.

Het

Het is nu tijt in't byſonder van de vogelen, die in onſe ſpijſe komen, te ſpreken; Wy ſullen dan beginnen van dē **Haen**/ die waer hy komt, hem meeſter maeckt, ende nae het ſchrijven van ſommige eerſt uyt Perſien gekomen is, ende daer nae in alle Landen in vveerde gehouden. De Françoyſen, gebruycktenſe niet ſoo ſeer tot ſpijſe als tot vechten, daerſe ſoo yverigh in zyn, datſe haer eerſt doot vechten, als op-geven. In Engelant gaet het hanevechten noch hedenſdaeghs ſeer in ſwanck. Hier te lande wel ſoo veel niet, dan ſommige maken daer even-wel al haer werck af.

De Hanen en komen naulijcx op tafel, dan alſſe noch heel jongh zyn. Eerſe by de hennen geweeſt zyn, is haer vleeſch, inſonderheyt van de gene die tamelijck vet zyn, van goet ſap, licht om te verteren, appetijt verweckende, ende goet bloet makende. Maer dit en duert in dit heete dier niet langh: want alſſe groot werden, eñ daer nae alſſe groeyen, ende de Hennen beſpringen, ſoo gaenſe met een vollen ſtap nae de drooghte.

Daerom ſtelt *Hippocr. 2. de diæt.* het Hane-vleeſch onder het drooghſte vleeſch. Wt deſe drooge ende heete ongematigheyt, krijgt het vleeſch een ſnaſelachtige hardigheyt, meerder ofte minder nae den ouderdom, ſoo dat het oude Hanen-vleeſch meer voor medecijne, als voor ſpijſe gherekent vvert. Want moruw geſodē zynde geeft het eenige ſalpeterachtigheyt in 't ſap, het vvelck af-veeght, opent, ende den buyck weeck maeckt. Welck ſap daer in andere purgatien te boven gaet, dat het met eenen de ongematigheyt verbetert, voedt, ende ſonder

walginge ofte tegenheyt ghenomen vvert, ende de Maegh niet om en keert. Is daerom seer bequaem voor siecke͂, die aen de beter hant zyn. De deughden die de Hanen ontbreken, vverde͂ overvloedigh bevonden alsse by tijts gelubdt werden, te vveten, inde **Capoene͂.** Want haer vleesch dat anders door haer hitte ende gestaegh springen op de hinnen, droogh, mager ende hart is, wert door het lubben vochtigh en mals, ende uyt-treckende de hitte ende drooghte wert in alle gematigheden volkomen gematight, licht om te verteren, goet voedsel gevende, het beste bloet makende, ende onse natuerlijcke vvarmte vermeerderende. Soo dat de Capoenen met groote reden onder 't beste dat op tafel mach komen, konnen gherekent vverden. Hoe-wel dat eenige gelooven, onder anderen oock *Iohan Crato*, Medecijn van drie Keysers, dat het Capoenen-vleesch niet goet en is voor de gene die gichtigh zyn, om dat sy oock met podagra ghequelt zyn, al of haer vleesch niet in ons maegh, lever, ende aderen verandert vverde. De gicht bestaet in de neervloeyingh van vochtigheden, ende inde swackheyt vande ontfangende deelen, de welcke door het eten van Capoenen-vleesch in onse Lichamen niet verweckt en kan vverde͂. Indiender even-wel yemant mocht door het gebruyck van 't selve in gicht vervallen zyn, dat is gekomen, om dat sulcke Capoenen, in de koye te mesten gestaen hebben, welckers vleesch vele overtollige vochtigheyt heeft, vvaer door verstoppinge in't Lichae͂ veroorsaeckt. Waerom oock alle vleesch dat in de koyen gemest is, van *Galeno* mispresen vvert.

D

De Hoenderen volgē in goetheyt na de Capoenen, eñ zyn van outs seer gemeen op tafel geweest. Om die ten eersten kort te maken, plegen de Romeynen de selve in most te verdrencken, gelijck blijckt uyt *Horatius* in dese verssen *2. Sat. 4.*

Krijght ghy misschien een spaden gast,
Op vvien ghy niet en had gepast;
Soo doot een hin en steeck s' in most,
Soo vvort haer vleesch noch malsse kost.

Andere plegense om ras kort te vverden aen een vijge-boom te hangen, gelijck blijckt uyt *Plutarchus 2. Symp. quæst. 10.* Sommige snijdense hedensdaeghs de stroot af, ende werpense terstont in't water, om daer in al op-springende te sterven, ende alsoo korter ende malsser te vverden. Maer 't selve gheschiet veel rasser ende beter in de wijn, soo om de warmte, als om eenige gemeenschap der naturen, die de hoenderen met de wijn hebben. Want gelijck *Ælianus* getuyght *9. de Animal. 29.* een hoen dat in de vvijn ghevallen, ende ghestickt is, en treckt daer niet quaets uyt, noch en ruyckt niet: maer 't gene dat in't water sterft, geeft een stanck van hem, ende besmet de lucht.

De Hoenderē zijn best, die op de boeren werven loopen, ende met haver ende gerst gevoedt werden: daer-en-tegen niet gesont, die in doncker gemest, ende met beslagen meel, gelijck de Capoenen, ghepropt werden, gelijck hedensdaeghs veel geschiet, ende al by de Romeynē gebruyckelijck was. *Martialis* 13. Epigr. 62.

Pascitur & dulci facilis gallina farinâ,
Pascitur & tenebris; ingeniosa gula est.

Sommige hebben de Hoenderen oock willen tot Capoenen maken, ende dat met een heet ijser, waer door sy heel vet vverden, ende nae de dunne tongen oordeelen, seer lieffelijck van smaeck zijn. 'Twelck *Galenus* oock getuyght in't eerste Boeck van't Zaet, daer hy seydt dat de wijfkens van de dieren mede gelubt werden, ende dat sulcken vleesch soeter is, als ander. Om een ende van de Hoenderen te maken, soo seggen vvy datse onder ander vleesch de kroon spannen, behalven dat het niet vast eñ hertelijck genoegh en is voor de gene die svvaren arbeyt doen, die beter met speck ende runt-vleesch gedient zijn, om reden hier boven verhaelt.

Wy seggen dan tot besluyt, dat onder de hoenderen, het Capoenen-vleesch het gematighste ende gesontste is. Daer na komen de Kuyckens, die kort en malsch vleesch hebben, maer wat vochtigh: de Hennen zyn wat drooger. Soo dat vvy wel doen, met de Kuyckens gebraden, ende de Hennen gesoden op tafel te brengen. Ick had by-na vergeten yet te seggen van de **Hane-cammen**/ daer al van oudts veel af gehouden is, eñ men stooftse, ofte backtse in Pasteijen. De vrouwen maken ons vvijs, datse een man te paerdt helpẽ. Maer soo men haer gestaltenis aensiet, sy zijn quaet te verteren, ende van weynigh voedsel. Want harẽ aert is tusschẽ beyden, vleesch en geen vleesch, wat komende aen de nature van de knor-beenderen, ghelijck oock betuyght vvert by *Aristoteles* in syn tweede Boeck van de Historie der

Die-

Dieren op het 12. Capittel, ende *Plinius* in het 11. Boeck van syn Natuerlijcke Historie op het 37. Capittel. Waerom *Galenus* mede seyt, dat de Hane-cammen niet te prijsen, noch te laken en zyn. Maer hy prijst seer de **Hane-klooten** insonderheyt de gemeste, ende daer vvert oock by leckere luyden veel van gehouden. Soo dat veel Hanen te langer leven souden, en waer het niet om haer klooten, ofte indien sy de selve, gelijck men van de Bevers schrijft, af-beten.

De Patrijsen ofte veldt-hoenderen, zyn noeyt soo gemeen geweest, als ander hoenderẽ: eñ werden daerom van alle tijden in groote weerde gehouden. *Martialis* 13. Epigr. 65.

Ponitur Ausonijs avis hæc rarissima mensis;
Hanc in lautorum mandere sæpe soles.

Haer vleesch is gematight, maer wat drooghachtigh, ende moeten daerom jongh gegeten zijn, ende dan werden sy lichtelijck verteert, geven veel, ende van 't beste voedsel. Derhalven is't seer bequaem den gene, die uyt een sieckte komen, ofte van sint Jobs trappen ghevallen hebben. Soo dat een vermaert Italiaensch Medicijn gheschreven heeft, dat yemant die daer mede beladen is, een heel jaer anders geen spijse en at, maer alle dage een Patrijs, onder eenige ander hulpe, soude genesen.

De Calcoenẽ zijn hier te lande redelijck gemeen, ende noch jongh zijnde, gevense veel en seer goet voedsel, ende en wijcken noch in smaeck, noch in soetheyt onse Capoenẽ niet, dan zijn een weynigh harder van vleesch, als zy vvat ouder beginnen te

werden, ende dan konnense van ledige luyden soo wel niet verteert werdẽ: het welck onder de groote vogelen gemeen is. Maer sommige maken de selve oock kort, met de snaselen van haer vleesch om stucken te stooten, ende gedoot 's nachts inde lucht te leggen.

De Phasanẽ ofte Fasantẽ zyn eertijts uyt *Colchis* van de Helden van 't gulde vlies in Griecken-landt gebracht, eñ hebben haren naem behoudẽ van een riviere aldaer, by de welcke sy haer met menighte onderhouden. *Martialis* 13. Epigr. 72.

Argoa primum sum transportata carina,
Ante mihi notum nil nisi Phasis erat.

Sy zijn al van oudts in soo groote achtingh gheweest, dat de Koningh *Ptolomaeus* hem roemde noyt een Phasaen gheproeft te hebben, maer dat hy den selfden onder syne vreemdigheyt bewaert hadde. De Keyser *Pertinax*, ghelijck *Capitolinus* getuyght, heeft noyt voor sijn eygen mont een Phasaen doen ree maken, ofte aen yemant geschoncken. *Lampridius* verhaelt, dat voor den Keyser *Severus* de Phasaen niet als op groote feest-dagen aen-gerecht en werde. Ende voorwaer de seldenheyt en heeft dese kostelijckheyt niet ghemaeckt: maer de goetheyt van haer vleesch. Want dat is lieffelijck vã smaeck, ende geeft van het alder-beste voedsel, ende is sacht om te verteren. Ende derhalven bequaem, voor de gene die uyt een sieckte op-staen om hare krachten weder te krijgen, ofte die een maegh hebben, die slaep in't teren is, alsoo sy de selve versterckenende de swacke luyden op de been helpen kan. Men seyt dat

dat dit vleesch, hoe-wel het de alder-beste deughden heeft, de huys-luyden kort van adem maeckt; maer het perijckel en is niet groot, alsoo het niet veel voor haren neus en komt.

De Duyvē hebbē verscheyde soortē. De tamme hebben al te veel overtollige vochtigheyt: daerom zijn de wilde de beste, die door het vliegē de vochtigheyt verteren. Nochtans is het vleesch van allegader stoorachtigh, swaer om te verteren, geeft grof ende swaermoedigh voedsel, ende daerom en ist niet goet, veeltijts Duyven te eten. *Aldroandus* schrijft van een Medicijn *Curtius*, dat hy door het dagelijcx eten van de Duyven syn leven verkort heeft. Sommige verhalen van een *Cassifa*, dat hy gestorven is om dat hy driemael op eenen dagh van een gebrade duyf gegeten hadde. Ende *Simeon Sethi* seyt datse verhitten, koortsche maken, het hooft ende de oogen beschadigen, ende veel gebruyckt de laserije veroorsaken. Want alsoo sy (*Arist. 3 de part. animal. 7.*) heet van maegh zijn, van heet dick ende verbrant bloet, soo en ist niet vreemt datse ons Lichaem verhitten ende ontsteken, ende tot de laserije gereet maken. Even-wel leeren sommige dat het goet is voor de gene die beroert zyn, ofte de senuwen getrocken werden: andere dat het lust tot by-slapen verweckt, ende dat daerom (*Plutarch. de Iside*) de Duyven van de Ouden de godinne *Venus* toe-geeygent zijn. Hoe-wel dat van de *Ringh-duyven* ofte *Kries-duyven* het contrarie van den Poëet *Martialis*, die niet oneervaren in dese dingen schijnt geweest te zijn, geseyt wert *3. Epigr. 67.*

Inguina Torquati tardant hebetantque palumbi;
Non edat hanc volucrem, qui cupit esse salax.

Sy zijn op haer best, alsse beginnen te vliegen, ende het podden-haer niet allegader quijt en zijn: ende soo werdense bequamelijck ghebraden, ofte, gelijck men gemeenlijck doet, met eenige verkoelende kruyden ghestooft, ofte met geroerde eyeren op tafel gebracht. Het schijnt dat men al van oudts veel van de **Tortel-duyven** gehouden heeft, ghelijck onder vele uyt *Plautus*, *Iuvenalis* ende andere blijckt. Alsoo sy van naturen droogh zijn, soo zijn de vetste, de beste, en̄ de gesontste. Soo dat *Martialis* wel seyt 3. Epigr. 53.

Dum pinguis mihi turtur erit: lactuca valebis,
Et cochleas tibi habe: perdere nolo famem.

De Pauwen plegen in't eylant *Samos* in't wilt te loopen, ende van daer zijnse door geheel Europa gekomen. Sy zijn om de schoonheyt van haer veeren vermakelijcker in't oogh, als ghesont in 't Lichaem. Worden oock op bruyloften, ende groote maeltijden meer uyt pompeusheyt geset, als om de leckerheyt van haer vleesch. Want *Galenus* in't 3. Boeck van de krachten der voedselen, seyt dat het selfde snaselachtigh, en̄ hart om verteren is, en̄ oock swaermoedigh bloet doet groeyen. De Arabische Medicijns leeren dese hardigheyt wech-nemē, met de Pauw eenige dagen in de lucht te hangen. De jonge zijn beter, ende soo hart niet te verdouwen. Dan moeten even-wel in een stercke maegh komen,

men, sal haer vleesch wel verteert werden.

De Lijsters plegen in meerder weerden voormaels te wesen doense gehouden, ende vet gemest werden; hedensdaeghs eetmense vet ofte mager, gelijckse ghevangen werden. Sy zijn wel te verteren, ende geven goet ende vast voedsel. Soo datse niet sonder reden van de Poëten *Horatius* ende *Martialis* seer gepresen werden.

De Meerle wert by sommige by de Lijsters vergeleken: dan scheelt wat. Want het vleesch van de Lijsters en is niet alleen lieffelijcker, maer oock malsser ende gesonder.

De Vincken/ eñ **Leeuwercken** eñ diergelijcke kleyn-gebeent, zijn meest al licht te verteren, ende geven goet voedsel. **De Mossen** zijn wat harder.

De Snippen/ ofte **Hout-snippen** gelijckẽ sommige by de Patrijsen, hoe-wel die dierder zijn. Sy werden met darmẽ ende ingewant gebraden, eñ het druypsel op geharst witte-broot ontfangen. En dit wert voor soo gesont gehouden, als smakelijck, by de gene die meenen, om dat sy het suyverste uyt het aertrijck trecken, ende geen gal en hebben, datter oock niet quaets by haer en is. Het welck ick even-wel soo heel niet aen en kan nemen; want hoemense bereyt, altijt is de vuyligheyt aerdachtigh, insonderheyt indiense, gelijck sommige seggen, pier-wormen eten, 't welck de roodigheyt van haer vleesch schijnt te betuygen. Haer vleesch is wat hardtachtigh, dan goet ende tamelijck gesont.

De Poel-snippen/ die vvy 's vvinters hier met menighte hebben, zijn soo hart van vleesch niet.

Van **Kepgers/ Spreeuwen/ Quackels** / ende dier-

gelijcke, alsoose seldẽ tot spijse gebruyckt werden, is niet de pijne vvaert, datter alhier veel af geschreven vvert.

Onder de Water-vogels zijn by ons meest in't gebruyck **de Enden**, die oock met den gemeenen naem van Vogel by ons bekent zijn. Sy werden ontrent onse stadt Dordrecht overvloedigh gevangen, op de manier die hier voor dit Capittel afgebeelt is. Het vvelck voor een van de fraeyste eñ aengenaemste dingen van Nederlant gheoordeelt werde by de meer wel-gemelte Heere *Daniel Heinsius*, als hy onlanghs met my dat vogel-vangen sagh, genoodight zijnde op de koy van mijn nevé d'Heere *Thomas de Wit*, weerde Schepen der voorsz. Stede. Haer vleesch is heet ende vochtigh, swaer te verteren, ende van grof voedsel. De achter-bouten zijn morwst. De Poëet *Martialis* prijst de borst ende den hals.

Is u een Ende toe-bereyt,
Soo eeter van met onderscheyt:
De borst en hals is alder-best,
Dus sent de kock al vvatter rest.

De Gansen zijn by-na van den selfden aert. De oude Romeynen plegen de selfde niet te eten, om datse eens oorsaeck geweest hadden, dat haer *Capitolium* niet over-rompelt en werde. Maer daer nae hebbense die superstitie laten varen, ende de Gansen gemest, ende in voorname maeltijden aen-gerecht. *Lampridius* verhaelt datse voor den Keyser *Severus* op feest-dagen plachten gheset te werden.

Dio-

Diodorus Siculus schrijft datse gesoden, ende gebraden alle-daegh op de Egyptenaers tafel quamen. Even-wel zijnse seer hart te verteren, dan in een stercke maegh wel verteert zijnde, gevense veel voedsel. Men heeft eertijts seer veel gehouden van de Lever, de welcke alsse gemest werden, seer groot wort, ende is een aengename gesonde spijse, ende licht om te verteren, en in Duytslant is dese spijse noch seer bekent, sonderlinge by de Ioden. De gemelte *Martialis* spreeckt van de Gansen-lever aldus *13. Epigr.*

Siet vvat een lever heeft de gans,
Sy over-treft het dier bykans:
Dies seyd' ick als ick die besagh,
Ey segh my vvaer dit schepsel lagh!

De Swanen hebbẽ fibreus ende langh vleesch, dat seer hart om verteren is. En gelijck alle vogels die haer in't vvater onthouden, overtollige vochtigheyt by haer hebben: soo is de selfde inde groote soo veel te meerder. Men backtse ghemeenlijck in korsten, om haer vleesch door de specerijen korter te maken. Dienen op de tafel, ghelijck wy van de Pauwen gheseyt hebben, meer tot çieraet, als tot spijse.



Van't

Van 't gene van de Dieren komt: Bloet, Melck, Boter, Kaes, Wey, Beulingen, Eyeren, ende Honigh.

Het XV. Capittel.

GHy moet (ten sy ghy vvilt) noyt levend dier verslinden,
Daer is oock buyten dat vvel voedsel uyt te vinden;
Daer is kaes, boter, melck, vvey, eyers, honigh-raet,
Waer van oock menighmael een Prinçe vvert versaet.
Het nut van dese kost is metter daet te vvijsen;
Maer dat het Koe-beest geeft is boven al te prijsen,
Wie hier aen tvvijffel slaet en siet maer Hollant aen;
Dat laet aen alle kant syn edel suyvel gaen.
Dat stort syn rijck gevvas in alle verre landen,
Vermidts het dienstigh is voor alle grage tanden;
Dat stort aen alle kant, uyt synen vollen schoot,
Een dienstigh onderhout, een voedsel in der noot.
Prijst Spaengjen, prijst haer ooft, en watter plagh te groeyen
Ons Hollant prijst te recht de vruchten van de koeyen,
Van daer komt nutte kost, ten goede van den mensch,
Van daer komt mont vermaeck en vollen herten wensch
Het ooft dat Spaengjen sent en is maer eens te plucken,
En is maer op een jaer voor eenmael uyt te drucken;
Maer dat het Koe-beest schenckt is vry al rijcker schat
Want tvveemael op een dagh soo geeft het edel nat.
Benijt dan Spaengjen niet, benijt geen verre landen,
Al vvaster enckel gout of ander rijcke panden.
Danckt God, ô Hollants volck, en hout u voorts gerust
Hy regent enckel heyl op u vermaerde kust.

W

WY hebben dus verre wijdtloopigh ghesproken van alderhande vleesch : het is nu tijt dat vvy vervolgende onse verdeelinge van 't voedsel, mede handelen van 't gene dat wel geen deelen van dieren zijn, maer even-wel van de selve komt, ende tot spijse ghebruyckt wert: als van Suyvel, te weten, Melck, Boter, Kaes, Wey, Eyeren, Honich, ende Bloet.

Alle het **Bloet** is hart om te verteren, insonderheyt 't gene grof en dick is, gelijck *Ossen-bloet*, ende meer het *Stieren-bloet*, met het welck de Griecxsche Vorst *Themistocles* zijn selven vergeven heeft. *Galenus* prijst het *Hasen-bloet* voor het lieffelijckste: maer *Homerus* geeft het *Geyten-bloet* de prijs, de manier van sijn eeuwe volgende. Want hy vertelt, dat de Vrijers van Penelope, darmen met bloet eñ vet van Geyten gevolt aten. Van het bloet eten der Ouden is te lesen by den hoogh-geleerden Heere van der Putte in *Serm. Genialibus.* Hedensdaeghs hout men meest van *Verckens-bloet*, het welck men met vet ende specerijen in de darmen volt, ende *Bloet-beulingen* noemt. Dese eñ alderhande Beulingen, Worsten, ende Sausijsen zijn meest hart om te verteren, ende maken grof bloet.

Onder alle vochtigheyt seyt *Varro* in sijn tweede Boeck van de Lant-bouwinge op't 11. Capittel, die tot spijse gebruyckt wert, is de **Melck** de voedsemste. Sy is gematight van aert, doch wat meer na kouwigheyt ende vochtigheyt treckende, het bloet, vvaer van sy met kleyne veranderinge in de borsten gemaeckt wert, ende aldaer van de borsten der witte koleur krijght, in aert niet ongelijck, behalven

halven datſe wat kouwer is. Daer is geen ſpijſe, die hier te Lande by alle ſoorten van menſchen, inſonderheyt vrouwen, ghebruyckelijcker is. Sy geeft ſeer goet voedſel, indienſe in de Maegh wel verteert wort, ende indien gelet wert wat voor melck men neemt. Want daer is groot onderſcheyt tuſſchen de Melck van't een dier, ofte het ander, de Koeye-melck ſcheelt veel van de Schapen-melck, Geyte-melck ofte andere. Niet minder en ſcheelt oock de melck van een gheſont dier, ende van een dat ongeſont is; ofte van een dat korts gheworpen heeft, ofte dat langh gheleden is, dat Somers, ofte 's Winters gemolcken is: waer in oock de verſcheydenheyt van 't voedſel geen kleyn onderſcheyt en maeckt.

Maer men vint in de melck driederley deelen, Boter, Wey, ende Kaes. **Boter** is van vvarme ende olyachtige geſtaltenis. De **Wey** is wel waterachtigh, maer heeft eenige ſoutigheyt by hem, gelijck ſyn ſcherpigheyt uytwijſt. De **Kaes** is kout ende droogh, ende aerdtachtigh van naturen. Maer deſe drie deelen en zijn in alle dieren melck niet even eens. En om alleen van Koeye-melck, Schapen-melck, ende Geyten-melck, die by ons alleen in't gebruyck zyn, te ſpreken: de Koeye-melck is de vetſte ende dickſte, ende geeft de meeſte Boter: ende voedt daerom oock meeſt, ẽn wert met recht voor de melck gehouden die tot voedſel van ons lichaem alder-bequaemſt is. Schapen-melck heeft meer Kaes in. Geyten-melck hout hem in alles tuſſchen beyden, ſoo in't verteren, als in't voeden.

Geen minder onderſcheyt wert in de melck ghemaeckt,

maeckt, als de beeſten geſont, ofte ongeſont zyn. Want van een ongeſont beeſt, en kan niet als quade melck komen. De melck verandert oock na het voer, dat de beeſten eten.

Het is de beſte melck vvanneer de grage koeyen
Te midden in de Mey de groene kruyden ſnoeyen:
Want als het dorre ſtroo de kudde s'vvinters voet,
Dan is haer voedſaem ſogh in verre niet ſoo goet.

Want drooge kruyden, als hoy, geven dicker melck: maer groene ende ſappige beter: vvaerom de beſte melck is, dewelcke in't leſt van de Lenten ofte in het beginſel ghemolcken vvert, als het vee jongh gras ende de vette klaver-wey voor haer hebben. Hoe dat de melck van 't gene de beſten eten, verandert kan werdē leert *Hippocrates* 6. Epidem. 5. 35. eñ wert van de dagelijcxſe eervaringe beveſtigt: te weten, dat de vrou, die een kint ſooght, eñ een purgatie in-neemt, het kint door haer ſogh mede ſal doen purgeren.

Hoe dat de melck oock dunder ende weyachtiger is, hoeſe lichter verteert, raſſer door gaet, eñ minder verſtopt: maer oock minder voedt; ende dat minder voedt, maeckt den buyck vveecker; eñ dat meerder voedt, maeckt den buyck minder weeck. Men ſal daerom nu de eene, dan de andere, nae gelegentheyt van ſaken, konnen verkieſen.

De Melck dan, die lieffelijck van reuck is, ſoet van ſmaeck, van middelbare gheſtaltenis, niet te dick ofte niet te dun, niet te vveyachtigh ofte te kaesachtigh, blanck van koleur, ofte, gelijck *Aristoteles* ſchrijft, vvat uyt den blauwen, geeft goet,

veel, ende tegen-houdende voedſel, doet het vleeſch groeyen, ende maeckt het lichaem vet, ende is derhalven een bequame ſpijſe voor de gene die uytteren, ende verdroogen. In magere lichamen, eñ die, gelijck men ſeyt, van de graet vallen, en iſſer geen bequamer voedſel, om de ſelve metten eerſten te doen begraſen, dan de Melck: als de welcke door ſoo veel kokingen al te voren van de natuerlijcke warmte bewerckt, ende onſe nature aengenaem eñ gelijck gemaeckt is. Maer gelijck de Melck lichtelijcken verteert, alſoo verderftſe oock lichtelijck in onſuyvere lichamen. Indienſe valt in een koude maegh, ſoo wertſe lichtelijck ſuer; in een heete, ſoo verandertſe lichtelijck in galle, ende maeckt pijn in't hooft. Waerom het ghebruyck van de Melck ſchadelijck is de gene, die aen een koortſe gaen, uyt bedorven vochtigheden, ofte die met pijn in't hooft, ende quade oogen gequelt zyn. Sy is oock niet bequaem die ſteen, verſtoppinge van Lever ofte Milt, ende het ingewant op-geblaſen hebben. Maer de quaetſte verdervinge van de Melck is, alſſe komt te ſtremmelen in de Maegh: waer op quade accidenten, eñ ſomtijts de doot ſelve volght. Maer dat kan voorgekomen werden, indien mender wat zout (gelijck gemeenlijck geſchiet) ſuycker, ofte honigh by doet. Het is beſt datſe gegeten wert in een ledige Maegh, ende dat men daer dan niet anders op en eet, voor dat de Melck heel verteert is. Want indiender ander ſpijſe terſtont op gegeten wert, ſoo komt lichtelijck de Melck, ende d'ander koſt met de Melck ſamen te verderven. Inſonderheyt, is dickvvils ondervonden, dat Wijn

op

op Melck ghedroncken seer schadelijck is. Soo dat niet sonder reden Doctor *Lemnius*, eertijts Medicijn van de Stadt Ziericzee, de jonge lieden berispt, *2. de occult. Naturæ mirac. 45.* die na den eten om een roomtjen gaen, ende den vvijn onder den room gieten, tot groote schade van de gesontheyt. Want de vvijn doet den room stremmelē, ende de dickigheyt van kaes krijgen, het vvelck de Maegh niet konnende verdouwen, blijft daer leggen bederven, ende verweckt verscheyde sieckten, ende doet somtijts, met het braken dē aessem sticken. De Melck is mede niet goet voor de tanden, ende het tantvleesch, ende brenght daer in de verdervinge, om 't welcke voort te komen, sal men nae het melck eten, den mont met wijn spoelen.

Maer de Melck en is niet alleen in 't ghebruyck, aldus in 't geheel, ende die drie deelen, wey, boter, ende kaes by haer houdende; maer elck van die wert lichtelijck ghescheyden, ende besonder ghebruyckt. Het welck heel bequaem is, alsoo dan het een, dan het ander ons dienstiger valt. Voor eerst soo besigen wy **de Boter** in dese koude landē voor spijse, eñ sauce: in Vrancrijck ende andere warme Landen, meest alleen voor sauce. Sy is warm ende vochtigh, ende by-nae van den eygen aert ende nature van den Olye. Dan voedt even-wel meer, ende is om mede te koken veel bequamer, als den Oly. Sy vervochtight eñ versacht, rijpt de materie in de borst, ende doetse op-komen, doet de keel, ende de pijpkens van de Longe versachten; daer den Oly, indien hy niet heel suyver ende versch en is, de keel ende de borst schrael maeckt, ende doet

eer den hoeft komen als overgaen. De Boter is mede aengenaem van ſmaeck, licht te verteren, van veel voedſel, eñ dat niet licht en bederft. Met dit deel van de melck worden wy van kints been af meeſt gevoedt. Nochtans en iſſe voor elck, noch op elcke manier niet even bequaē. Want die vochtigh ende vveeck van Maegh zyn, en dientſe niet: alſoo ſy de ſelve noch vveecker, ende ſwacker ſoude maken: inſonderheyt indienſe wat veel gegeten werde, ende boven d'ander ſpijſe dreef, ende walginge veroorſaeckte. Waerom oock beter is datmen Boter voor ander ſpijſe eet, als daer nae, ſoo dat dit klippel veersken in den regel van Gheſontheyt niet en ſluyt:

Boter voor, en boter naer
Doet ons leven hondert jaer.

Want op't leſt ghegeten, beletſe dat de Maegh niet wel toe-ſluyten kan, vvaer door het verteren van de ſpijſe lichtelijck verhindert vvert: dan een vveynigh kan niet veel quaets doen. Oock en is de Boter ſoo goet niet voor de gene die heet van naturen zyn, als voor andere. Want zy vvert lichtelijck ontſteken, eñ in een galachtige Maegh in gal verandert, ende doet alſoo walginge veroorſaken. De beſte manier van boter te eten, is op broot, dat wy *Boteram* noemen, want dan geeftſe het beſte ende bequaemſte voedſel. Maer in 't koken blijftſe ſoo goet niet, ende verlieſt wat van haer deught: al iſt dat ſy geen ſpijſe en verergert, maer, als ghemeenlijck gheſeyt wert, onſe lieve vrou ſlacht, ende alle dingen verbetert. Sy heeft oock die deught, datſ he

het fenijn wederstaet, insonderheyt voor het selve in-genomen: vvaerom oock by vele gepresen wert in tijde van pest 's morgens een vetten boteram gegeten: 't welck oock goet is voor de gene die in de Mynen vvercken. Want om nu haer verborgen kracht niet te ondersoecken, sy kan door haer vettigheyt de kracht ende scherpigheyt van 't fenijn verdooven, ende door haer slibberigheyt de deelen des lichaems bevrijden, datse soo lichtelijck niet beschadight en werden, ende met eenen beletten dat het soo dra niet beneden en schiet, maer lichtelijck uyt-gebraeckt wert.

Als de Boter gekaernt, ende van de Melck ghescheyden wert, 't gene datter dan overblijft, wert **Karne-melck** ofte *Boter-melck* genaemt. Dewelcke alsoo sy van de Boter, dat is van haer warm deel, berooft is, soo volght datse veel kouwer is, als de *Soete-melck*. En is derhalven schadelijck in een koude Maegh. Maer de gene die een heete Maegh, ofte van nature, ofte daer na gekregen hebben, en is sy niet alleen gesont, maer oock seer aengenaem, insonderheyt in de Somer, ende alst heet weder is. Daer toe streckt oock den *Ruytingh*, ende *Zaeyen*, die in Zeelant heel ghemeen is, ende veel verkoelt. Dan de *Biest* is een vuyl ende ongesont eten.

De Kaes is swaer om te verteren, ende geeft dick ende hart voedsel, stopt den buyck ende de aderen, ende is graveeligh. Daer beneffens geeft een ouden Kaes quaet voedsel, ende erger als de jongen, als hy stercker, heeter ende drooger geworden is. Waerom hy oock de spijse inde Maegh doet verteren, maer selve niet wel verteert en wert.

Ionge ende ſachte Kaes is kout, ende vochtigh, eñ windtachtigh van naturen. De heel oude, is de quaetſte. Die tuſſchen beyde, eñ niet te hart, ofte te ſacht en is, matigh ſoet en vet, is onder d'andere de beſte. Maer hoe dat hy is, hy moet altijt op't leſte, ende met kleyne ſtucxkens ghegeten werden. Maer de Kaes is ſeer verſcheyden na de dieren, daer de Melck afghekomen is, de vvey, en 't lant, ende de manier van toe-maken. De beſte is *Schape-kaes*, die ſoo ſwaer niet en is, om te verteren, ende too grof voedſel niet en geeft. En al voedſe minder, als de Koeye-kaes, ſoo geeftſe nochtans ſoo veel beter voedſel, als ſy minder geeft. De *Koeye-kaes* volght in goetheyt de Schape-kaes: maer de *Geyte-kaes*, is erger als die alle beyde. De manier van bereyden maeckt oock dat de Kaes niet op alle plaetſen even eens en is, ende het ghebeurt dickwils dat ſommige Kaeſen niet ſoo ſeer om de ſonderlinge deught van 't ſuyvel, als wel om het vernuftigh toemaken, het welck in eenige plaetſchen de huyſluyden ghemeen is, boven andere gehouden werden. Gelijck de *Parmeſaen* al uyt Italien in ons Lant heel vermaert is; ende hier de *s'Gravezantſe*, eñ *Goutſche Kaſen* boven andere gepreſen werdẽ. De bequaemſte manier, om goede kaſen te maken, is, als de vettigheyt, ofte room niet van de melck genomen is, maer te ſamen tot Kaes geronnen wort. Want alſulcke *Room-kaes* en ſcheelt niet veel van den aert van de Melck. Maer als den Room ofte Boter daer van gheſcheyden wert, ſoo zijn de Kaeſen ſchraelder, grover, ende veel erger. Dickvvils krijght de Kaes oock wat quaets, van het toe-makẽ. Want die

die te sout is, maeckt veel stof, ende materie tot graveel ende steen, is swaerder te verteren, ende verbrant de vochtigheden. *De Suere*, versvvackt de Maegh ende Lever. Maer alsoo men niet juyst en kan vveten, hoe de Kaes ghemaeckt is, soo sullen wy die onder andere kiesen die middelmatigh van ghestaltenis is, eer de sachte als de harde; liever met oogen, als die al te vast, ende taey is: liever die soet van smaeck is ende een vveynigh sout heeft, als die al te sout, ofte al te laf is. Maer insonderheyt sal men hem wachten voor Kaes, die al te out, ofte verrot is: dewijl soodanige swartegal doet groeyen, ende verscheyde sieckten veroorsaeckt. Want al ist dat dē ouden Kaes sterck is (komende door de lub ofte runsel, 't welck is melck in de Maegh verdorven, ende sterck geworden) ende op de tonge bijt, ende over-sulcx mocht schijnē lichter om verteren te zyn, gelijck men by andere grove en dicke spijsen dun-makende dingen doet, soo en treckt even-wel de Kaes uyt dese sterckigheyt geen voordeel; maer hy doet veel meer schade met syn quaet sap ende scherpe hitte, als de dun-makende kracht voordeel by kan brengen, noch en doet oock niet minder het graveel groeyen. Want graveel ende steen groeyt, als slijmerigheyt met groote hitte vervoeght is. Soo dat wy niet sonder reden, met onsen *Galenus*, ende andere Medicijns, den ouden Kaes seer af-raden. Daerom is het een groot misverstant van vele menschen, die de deught van de Kaes rekenen nae de oudtheyt ende sterckheyt. Dan dit komt hier uyt datse met de keel te rade gaen, ende soecken meer 't gene daer een dronck op smaeckt, als 't gene ge-

ſont is. Waerom de dronckers den outſten Kaes, jae daer de maeyen uyt-loopen voor den beſten keuren.

Guyon ſchrijft van de Kaes ſeer wel, dat hy goede gereede koſt is voor ambachts-lieden, arbeyders, ſoldaten ende andere die ongemack ende arbeyt gewent zyn, om dat hy langh inde Maegh duert eer hy verteert is, ende belet dat den honger ſoo drae niet vveder en komt: gelijck verder te ſien is in de Verſcheyde Leſſen, die de voorſz. *Guyon* in de Françoiſche tale beſchreven heeft, in 't 4. Boeck, van't eerſte deel, op't 21. Capittel.

De Wey en voedt niet, ende is meer te rekenen onder de medicamenten, als onder de Voedſelen. Want ſy wert nuttelijck gebruyckt om het lichaem van waterachtige ende verbrande vochtigheden te ſuyveren. Maer van haer hoedanighedẽ en komen de Autheuren niet over-een. Eñ *Galenus* en ſchijnt ſelve altijt niet in een gevoelen. In 't vierde Boeck van de krachten der ongemengelde genees-dingen op't ſevende Capittel ſeyt hy dat de Wey kout ende vochtigh is. Eñ in 't derde Boeck van de krachten der Voedſelen op 16. Capittel ſchrijft hy dat de Kaerne-melck de warme ende ſcherpe hoedanigheyt niet meer en behout, die de Melck van haer vveyachtige vochtigheyt heeft. Maer deſe dingen en ſtrijden niet. Want de Wey beſtaet uyt twee deelen, het een zout ende ſcherpachtigh, eñ buyten twijfel warm; ende al iſſer van dat minſt in, dewijl even-wel haer kracht ende werckinge merckelijck in de Wey bevonden wert, ſoo en iſt niet buyten redẽ datter geſeyt wert, dat de Wey eenige warmte deel-

deelachtigh is. Het ander deel is vvaterachtigh, eñ verre het meeste, ende daer na wert de Wey geseyt te zyn kout ende vochtigh.

De Eyeren werden wel van verscheyde dieren geleyt: maer vvy en eten naulijcx andere als hoender eyeren, ende dat niet alleen ghesont zynde, maer oock sieckelijck gaende. Ende daer en is geenderhande spijse, seydt *Plinius* 29. 3. die in sieckten meer voedt, ende minder beswaert, ende met eenẽ de kracht van spijse ende dranck heeft. Waer van breeder te sien is by Doctor *Silvaticus* in de 11. *Controversie.* Sommige hebben nae het onderscheyt van't fatsoen, de deught van de Eyeren willen onderscheyden. Soo meenden de Poeët *Horatius*, seyt *Plinius* 10. 52. dat de langhachtige Eyeren beter van smaeck waren. Datse van beter gijl ofte sap zyn, schrijft *Horatius* in dese versen 2. *Sat.* 4.

Longa quibus facies ovis erit, illa memento
Vt succi melioris & ut magis alba rotundis
Ponere, namque marem cohibent callosa vitellum.

Dat uyt de langhwerpige Eyeren de Hanen komen, uyt de ronde de Hennen, getuyght oock *Columella*, hoe-vvel *Aristoteles* in contrary ghevoeten is. Die begerigh is om meerder van de Eyeren, ende hare weerdigheyt te weten, die lese 'tgene daer van beschreven is by *Cal. Rhodiginum* in't 27. Boeck van syn Oude Lessen op het 17. Capittel: maer insonderheyt de 20. Oratie van onsen grooten vrient 'Heere *Erycius Puteanus*, alvvaer syn E. *het Lof van't Ey* seer geestigh ende geleerdelijck in-gestelt heeft.

Het Ey bestaet uyt tvvee deelẽ, het vvit ende den

door. Den Door is matelijck warm ende vochtigh, ende geeft van 't alder-beſt voedſel. Maer het Wit is kout ende droogh, het geeft vvel veel ende vaſt voedſel, maer is vvat hard om verteren. De verſche Eyeren zyn de beſte, ende geven veel, ras, eñ goet voedſel, ende zyn derhalven alle menſchen, op alle tijden, ende in alle Landen bequaem. Want ſy en hebben ganſch geen quaet ſap, ende en maken geen verſtoppinge. Dan hoeſe ouder zyn, hoeſe erger zyn: ende de bedorvenheyt der Eyeren is ſeer ſchadelijck, daerom ſalmẽ hem van vuyle Eyeren, als van fenijn vvachten. Maer al iſt, dat de Eyerẽ het beſte voedſel geven: ſoo iſſer even-wel noch onderſcheyt in 't toe-maken. Voor de gheſontſte mach men wel rekenen de ſachte Eyeren, die in 't heet vvater geſoden zyn, datmenſe uyt den dop kan ſlorpen. Want ſy geven het beſte eñ meeſte voedſel: zyn vvel te verteren, ende laten vveynigh overtolligheyt; ende zyn inſonderheyt ſeer goet voor de gene die uyt een ſieckte op-ſtaen, oude luyden, ende jonge kinderen die teringachtigh, ofte door ander ſieckte onder-komẽ zyn, voornamelijck den door. Maer die onder de aſſche gebraden werden, en zyn ſoo goet niet, als die in vvater geſoden zyn: vvant ſy lichtelijck de kracht van 't vier ghewaer vverden, ende verlieſen oock meer van haer natuerlijcke vvarmte ende vochtigheden.

Sommige hebben een manier van Eyeren toe te maken, die ſy oock boven de ſlorp-eyeren prijſen. Sy doen de Eyeren uyt haer ſchalen in eenen pot, doen daer vvat vvijns by, ende noch minder azijn, een ſtuck boter, ſoo veel ſuycker, ende zout alſt be-

behoort; dit by malkanderen geslagen, stoppense de pot met een decksel, ende setten hem in een ketel ofte grooter pot vol vvater, ende laten het soo staen koken, tot dat de Eyeren een middelmatige dickigheyt krijgen. Het vvelck voorwaer niet quaet en kan vvesen. Gelijck oock niet de *Vlaen*, van Eyeren onder Soete-melck geslagen; ende soo op een langhsaem vier dick staen vverden. Een goede eñ aengename spijse voor svvacke ende teere luyden, maer voor arbeyders soudese niet langh tegen-houden. Daer dient oock geen vvijn op gedroncken, van vvegen de melck, gelijck hier voren vermaent is. De Eyeren zyn mede goet in vvijn ende water geslagen, ende tot *Snypen* ofte *Candeel* ghemaeckt. Oock geroert met boter, ende op een kool vier tot die dickigheyt laten komē, datmense even op broot vatten kan. Als oock die op't vvater, of anders gedopt zyn: alsmense niet te hart laet werdē. Want harde Eyeren, al gevense vaster voedsel; soo zynse even-wel hoe harder, hoe erger. Maer de ergste van allen zyn, die in de pan gefreut zyn; ende noch erger, als sulcx met olye als met boter gedaen wert. Want al dat in de pan gefreut wort, geeft een quaden geur, alst in de Maegh verteert, ende bederft d'ander spijse die daer by is, ende maeckt een quaden gijl; eñ verweckt in sommige het colicompas, ende pijn in den buyck.

Onder de Voedselen, die vande Dieren genomen werden, is voor 'tleste oock **den Honigh.** Desen is vvarm ende droogh van naturen in den tweeden graed; dan den vvitten, en is soo warm niet, gelijck met de reden ende eervarentheyt bewesen wort by

den

den Spaenschen medicijn *Vega*, in 't tweede Boeck van sijn Genees-konst. Den besten is, den gelen, die klaer ende lieffelijck van reuck is, na geen kruyden ofte bloemē en ruyckt, ofte ergens na smaeckt. Maer den gelen, als wat warmer zynde, is bequamer voor de Medicamenten: ende den vvitten in spijse voor den gesonden. Nochtans is alle Honigh medicamenteus voedsel, bequaem voor oude luyden, ende de gene die kout van naturen zyn. Want in soodanige wert hy in goet bloet verandert. Maer om dat hy lichtelijck ontsteeckt, eñ in gal verandert, soo en is hy voor heete naturen soo bequaem niet. Hy en is oock niet nut voor de Lever, om sijn groote soetigheyt, die de Lever doet swellen, maer nutter voor de Longen, ende Borst. Anders heeft hy kracht om te suyveren, eñ de verrottinge te wederstaen: het welck *den rauwen* beter doet, als den gesoden, maer hy maeckt meer winden, ende om syn in-geboren scherpigheyt gaet rasser van beneden af, als hy verteert, ende door het lichaem verspreyt kan werden. Maer *den gekoockten* alsoo hy die scherpigheyt meestendeel verloren heeft, en maeckt den buyckt soo weeck niet, eñ geeft den lichame meer voedsel, gelijck *Galenus* betuyght.

Van Honigh eñ Water wert **de Mede** gemaeckt, een stercken dranck, ende die in't hooft klimt, insonderheyt als daer eenige specerijen by ghedaen werden, diese *Gekruyde Mede* noemeñ. Volght den aert van Honigh, dã is soo veel heeter, alsser greyn, caneel, ofte ander specerijen by gemenght werden.

Van

Van Visch, zyn ghestaltenis, ende verscheydenheyt.



Het XVI. Capittel.

T'Is tijt, vermaerde vrient, te komen tot de vissen,
Die eertijts menig Vorst schier noyt en konde missen:
Lucullus hold' een rots tot in de vvoeste zee,
Om vissen uyt het diep te locken aen de ree.
Een visch heeft meerder prijs by vvijlen moeten gelden
Als schapen uyt den stal, als ossen uyt de velden:
Iae vvat aen eenen visch vvel eer is uyt-geleyt,
Daer kan een groot banquet nu vvorden voor bereyt.

Maer

Maer vvat van desen aert geduerigh plagh te vvoelen
Of in een modder-sloot, of in vervuylde poelen
Bandt die van uvven dis: maer van een klare beeck
Vanght daer een goede So op't eynde van de vveeck.
De visschen van de zee die vverden hooghst gepresen,
En soo die schubben heeft, daer kan geen beter vvesen;
De visch van desen aert die houdt men vvonder goet,
Doch meest die sich onthout ontrent den hollen vloet.
Ist niet een selsaem dingh! een visch gevvoon te rusten,
En die in stilte vvoont als in gestaege lusten,
Is grondigh, sonder keest en van een vreemde smaeck,
En geen besette mont en vinter oyt vermaeck;
Maer die met harden storm geduerigh vvort gedreven,
En door het vvoeste diep gedwongen is te svveven,
Die heeft een beter vleys: en vvorter om gesocht.
En vvort oock vvel te recht om hooger prijs gekocht.
Het is hier met den mensch oock even dus gelegen,
Hem dient geen stille rust, maer eer een staegh bevvegen,
Hem dient geen stille zee, maer eer een holle vloet;
Want sonder vorigh leedt en is geen vreughde soet.

DE Visch is wel by vele volckeren in achtinghe geweest, maer komen gansch niet by de Romeynen, die soo veel daer van hielen, dat sommige onder haer de namen van haer gheslachten van de Visschẽ namen; sommige met ongelooflijcke kostẽ vijvers maeckten, daer het Zee-vvater door de uytgehouvven steenrotsen in quam, gelijck *Plinius* van de Vijver van den dertelen *Lucullus* getuyght, waer van ick de over-blijffelẽ (*Piscina mirabile* genoemt) buyten de stadt Napels in Italien gesien hebbe. Iae eenige hebben wel derven de vvaerde van een ghe-

hee

heelen os voor een visch betalen. Waer over den ouden *Cato* oock klaeght, gelijck uyt *Polybius* van *Plutarcho* verhaelt vvert, seggende ; dat een stadt niet en konde behouden blijven, daer een visch dierder verkoft vverde als een os. Maer ten tijde van *Cato* gingh het noch redelijck toe, indien men het met de na-volgende tijdẽ wil vergelijckẽ, doen eenen visch, ende die niet groot, tot hooger prijs, als thien ossen verkoft werde. *Plinius* schrijft dat een Borgemeester van Romen *Asinius Celer* twee hondert van onse Philips gulden gegevẽ heeft voor een Barbeel. Sy zyn oock voor ghesont gehouden geweest, om datse minder sieckten onder-worpen waren, als de dieren der aerden, waerom men oock voor een gemeen spreeck-vvoort seyt, *Soo gesont, als een visch.* En om het gortigh vercken, den aengewassen os, het waterigh schaep, de koortsige geyt, ende andere over te slaen. De pest, die dan in't vee, dan in dese ofte die beesten, dan in de vogelen valt, en heeft de visschen noyt bevangen, gelijck *Aristoteles* betuyght in het achtste Boeck van sijn Historie der Dieren op het 19. Capittel.

Even-wel soo is het voedsel, dat van de Visch komt, kouwer eñ vochtiger, als 't gene het vleesch heeft. En men sal naeulijcx eenige Visch vinden, die van soo goede gijl is, ende soo met de gematigheyt van de nature der menschen over-een-komt, als de spijse van koren-werck, vier-voetige dieren, ende vogelen. Sy bederven oock lichtelijck, ende en konnen soo langh niet als het vleesch, goet ghehouden werden : ende verdorven zynde, krijgense een quade eñ schadelijcke gestaltenis. Anders versch zijn-

zijnde en zijnse niet alleen lieffelijck ende dē mont aengenaem: maer oock bequaem voor ledige stille luyden, die geen arbeyt en doen, ofte haer lichaem veel oeffenen: anders voor huysluyden, eñ arbeyders, die hart ende veel voedsel moeten hebben, dat langh tegen hout, is vaster kost nutter, als speck, ham, ende diergelijcke. Oock en is het visch eten niet gesont voor de gene, die een koude, vochtige, ofte beslijmde Maegh hebben, die met sinckingen gequelt zijn, ofte eenige koude sieckte onder de leden hebben. Daer is mede geen minder verscheydenheyt onder de Visch, als onder het Vleesch. Want sommige werden in de Zee gevangen, sommige in de Rivier, sommige in de Slooten ende Stil-staende wateren.

De Zee-visch wert voor de beste gehouden, om dat door het zout haren kouden, ende vochtigen aert wat verbetert ende als verdrooght wert. Ende onder de Zee-visch werden noch voor beter gekeurt die haer midden in de Zee houdē, ende van de winden beweeght, ende ghedreven werden, als die men ontrent het strant vanght.

De Rivier-visch volght den Zee-visch: ende onder de selve zyn mede de beste, die in groote eñ sterck-loopende Rivieren: ofte in wateren die een steenigen ofte zantachtigen gront hebben, ghevist werden. Maer die in kleyne rivieren, ofte havens daer de gotieren ofte secreten van groote steden op uyt komen, ende daer men allerley vuyligheyt in worpt, gevangen werden, zyn quaet ende ongesont. Dan de slimste van allen zyn de Visschen, die hae in onklare slooten, ende stil-staende water onthou den

den, eñ sulck insonderheyt, dat geē ververssingh van ander water en krijgt, ende allerley vuyligheyt inworpt. *Mnesitheus* seyt by *Atheneus* dat de Zeevisch, die uyt de Zee in de Rivieren, ende stil-staende wateren op-komen, al is datse vetter ende smakelijcker werden, even-wel harder om te verteeren zyn.

Meñ vint oock onderscheyt inde Visch na haren ouderdom, gestaltenis, ende leden, ende de tijdt. Want elck heeft zijn tijt van 't Iaer, dat hy op sijn best is. Sommige can wel te groot zijn, ende niet te beter, gelijck de Snoeck: sommige wel te jong, ghelijck de Salm: maer door de banck is de outste Visch de beste niet. Die schobben heeft, ende schilffert, is goet. In sommige wert het hooft ghepresen, in andere de staert, de kuyt, ofte yet anders.

Van Zee-visch.

De **Cabbeljauw** ende **Schel-visch** versch ende in haren tijdt, zijn schilferende ende kort van Visch, van goed ende bequaem voedsel, ende wel om te verteren, insonderheyt met mostert, ghelijck ghemeenlijck gheschiet, ghegeten.

Den **Abberdaen** ofte gesoute Cabbeliauw, is wat harder en drooger. Dan de **Stock-visch** ofte ghedrooghde Cabbeljaeuw is soo hart dat hy eermen hem koocken kan, met hamers gheklopt, ende in water geweyckt moet werden. Soo dat hy niet als grof voedsel geven kan, ende swaerlijck verteert wert, ende alleen nut is voor de gene die een stercke maegh hebben, ofte veel wercx doen.

De **Salm** is de eerste onder de Visschen, die maeck in 't soete water hebben, ende daerom uyt

de Zee in de Rivieren komen: Waeromme hy van sommige onder de Zee-visch, van anderen onder Rivier-visch ghereeckent wert. Hy is crimpende versch zijnde, ende schilfferende van visch, goet van smaeck, tamelijck om te verteren, ende goet voedsel gevende: zoo dat de Salm met recht onder de ghesonde visch ghestelt mach werden. Hy wert ontrent dese Stadt veel gevangen, ende soo versch in de nabuerighe plaetsen ghesonden, maer meest ghesouten ende ghedroogt met menighte vervoert in ander landen, ende is alsdan oock wel aenghenaem, ende den appetijt verweckende: maer veel harder te verteren, ende en geeft oock soo goet voedsel niet, als de versche.

Het hooft, ofte (gelijck men 't noemt) het neusgen van den Salm, wert voor het delicaetste, ende leckerst gehouden: dan wy meer lettende op de gesontheyt als op de smaeck, seggen: dat de sne ofte mooten veel beter ende gesonder zijn. Alsoo alle vettigheyt, ende insonderheyt van visch de maegh los maeckt. En het neusjen als zijnde kout en slijmerigh, en kan oock gheen ander, ende dien volgende, den lichame geen goet voedsel geven.

De **Steur** comt mede uyt de Zee in de Rivieren, ende is de grootste Visch, die op ons tafel ghebracht wert, treckt met de snuyt syn voedsel, 'twelck weynigh is, alsoo een klare lucht hem ghenoegh is, om van te levē, waerom hy oock eē nauwen buyck ende kleyne darmen heeft, in de vvelcke niet gevonden wert als eenige taeyigheyt, die hy ergens uytgesogen heeft. By ons is een spreeck-vvoort, van de gene die vveynigh eten, *Hy slacht de Steur, hy*

hy leeft van de vvint. Hy is even-vvel vetter van visch als de Salm, ende kan onder de visch in die graet gestelt vverdē, die het speck onder het vleesch heeft.

De **Schollen/ Tonghen/ Platijsen / Botten/** zijn alle-gader wel te verteren, eñ van goet voedsel. Dan gedrooght zijnse harder ende swaerder om te verteren.

Den **Haringh** wert veel onder Engelant van onse Buysen ghevangen, ende is goet van smaeck, niet hart te verdouwen, van goede, ende geen grove ofte slijmerige gijl. Hy wert meest ghesouten, ende dan raeu gegeten, ende vvert soo oock voor goet, ende gesont gehouden van *Bouvven van Ronssen*, eertijts Medecijn ter Goude, *Epist. Med. 29.* Dan gedrooghden Haringh, ofte **Bockent**, en is soo goet niet.

Den **Elft** is de Salm niet van koleur, maer wel van visch en smaeck ghelijck. Om haer menighte (ghelijck men mede vertelt, dat eertijts de Salm in dese stadt plach te vvesen) zijn de Elften in veel plaetsen weynigh gheacht; nochtans vallense moeyelijcker te eten, om haer veel graten, als datse onghesont zijn. Want alsse vet zijn, gevense redelijck goet voedsel, ende dat vvel verdeelt wert. Een vermaert Poëet in Italien *Hieronymus Vida*, zijnde over tafel al-vvaer men van't verstandt van de Visschen sprack, seyde dat hem docht datter geen vvijser Visch en vvas, als den Elft, om dat hy hem van ons niet en liet sien, dan als hy vet vvas, ende dat op de bequaemste tijdt, te vveten in de vasten, als't vleesch-eten verboden is. Den Elft slacht dan sommige menschē, die door haer verstant om hals rakē.

Den **Roch** is vreemt van reuck, die even-wel meest vergaet, als hy vvat gehouden vvert. Daerom gheloofr men in Vranc-rijck dat hy beter is te Roaen, eñ te Lyons als te Marseille; ende dat hy, door het vervoeré malsser ende smakelijcker wort. Dan vvy hebben hem hier te Lande liever versch. Yemant by *Athen. lib. 8.* seggende dat de Roch een goede visch was, antvvoorde *Dorion*, even ghelijck ofte yemant een ghesoden mantel at. Hy is wat koortsigh, veel ghegeten: dan syn lever vvert voor best gheacht.

Van Rivier-visch, ende die in't Soete-vvater leeft.

De **Vozen** vvert gehouden voor de gesontste vis die in't versch en soet vvater haer onthout. Hy is lieffelijck van smaeck, vvel te verteren, ende van goet ende dun voedsel. Dan de groote Vorens hebben een slijmerigh vet, ende en zijn soo goet niet: de kleyne zijn de beste, ende insonderheyt die vvat roodachtigh van visch zijn, ofte veel roode vlacken hebben. Want die onthouden haer in de klaerste vvateren, ende hebben geene vettigheyt ofte slijmerigheyt, vvaerom sy oock beter verteert vverden, raffer na beneden gaen, ende minder overtolligheyt doen vergaderen. Sommige hebben ghemeent, om datse den lijve koudē gijl geven, eñ niet onbequaem om het heet bloet ende lever te verkoelen, datse daerom, de gene die hetsige koortsen hebbē, gesont zijn: maer alsoo de Vorens, insonderheyt de groote, door haren vochtigen aert, lichtelijcken komen

te

te bederven: ſoo ſoude ick beter achten, dat men de ſelve in ſulcke gelegentheyt liet achter blijven.

De **Snoeck** noch kleyn zijnde is vrongeligh van viſch, niet hert om te verteren, ende wert lichtelijck door het lichaem verſpreyt. Dan de groote ende ouden en zijn ſoo goet niet.

Den **Baers** is malſch en vrongeligh van viſch, ſonder eenige vettigheyt of taevigheyt, is licht om te verteren, ende geeft goet voedſel: 'twelck nochtans ſlap is, ende haeſt vergaet. De beſte zijn die ſcherpſt op den rugh zijn eñ in ſchoon water loopẽ.

De **Carpers** vverden veel in de vyvers gehouden, ende ſetten vvel voort. Sy zijn ſacht ende vochtigh van viſch, ende doen oock eenighe overtolligheyt vergaderen. Ende daerom en dientmen geen ander Carpers te eten, als die in klaer vvater ghevangen werden, ende oock, ghelijckmen meeſt alle viſſchen doet, werm, op datſe de maegh niet te koel ende te vochtigh en maken: Daerom en dienen ſy onder ander koſt niet ghegeten te vverden, ende en dient oock niet datmen daer kleyn bier op drinckt, maer goede wijn. En is oock beter datſe met vvijn ende ſpecery, ghelijckmen ghemeenlijck doet, geſtooft vverden, als ſimpelijck in vvater geſoden, ende alſdan geven ſy geen quaet voedſel. De Carpers, vverden in't Latijn *Cyprini* genoemt, onder vvelcken naem mede den **Braeſſem** begrepen vvert, by ſommighe *Cyprinus latus* genoemt, ende is den Carper van voedſel niet ſeer onghelijck.

Den **Barbeel** vvert by ons niet veel ghegheten, ende oock vveynich gheacht. Vele hebben van hem een ſpreeck-vvoort, dat hy noch vvarm, noch

kout, noch ghesoden, noch ghebraden goet en is. Welck seggen misschien daer van daen ghekomen is, om dat de kuyt van de selve niet alleen krimpinghe in den buyck maeckt, maer oock doet braken ende ter stoel gaen, ende de boors verweckt, ende de eygẽ werckinge veroorsaeckt, die van fenijnige, ende geweldigh purgerende medicamenten komen. Waerom de kuyt van dese visch gants niet gegeten en moet vverden. Maer de visch selve, alsoo hy van gheen quade gijl en is, mach men wel sonder schroom eten.

De **Lampzey** ofte **Pricke** vvert by vele voor de edelste visch gehouden, eñ derhalven by delicate luyden veel geacht, is van goede eñ leckere smaeck, als hy wel toe-gemaeckt is, ende in de wijn (het welcke de gemeene bereydinge is) ghestickt, ende met speceryen gestooft wert. Maer even-vvel en verliest hy oock op die manier niet al syn slijmigheyt: waerom hy oock met recht vande Medecijns onder de ghesonde visschen niet gerekent en wert, eñ insonderheyt voor de gene die gicht, ofte eenige quelling aen de senuwen hebben, voor onbequaem ghekeurt.

De **Seelt** hout hem meest in slickige, eñ moerachtige grout, daer hy oock dickwils na ruyckt. Hy en is noch goet van smaeck, noch van voedsel, maer maeckt quaden gijl, die licht verderft, ende om syn slijmerigheyt niet wel verdeelt en wert, ende daerom verstoppinge veroorsaeckt. Insonderheyt wert hy inde Hontsdagẽ voor heel ongesont gehouden. Die in de Rivieren, ende klare wateren ghevangen werden, zijn soo quaet niet, als d'andere hoe-wel

datse

datſe oock niet heel goet en zijn, ende alleen den genen, die veel werck doen, niet ſchadelijck. Maer die haer in poelen, ende ſlickige gronden onderhouden, zijn de quaetſte van allen, ſoo van haer eygen nature, als van wegen de plaets.

Den **Blieck** wert mede voor ſlechte viſch gehouden, is dickwils beter van ſmaeck, om dat hy een groote gal-blaes heeft, die in 't ſchoon-maken lichtelijck breeckt.

Onder de kleyne viskens, de welcke licht te verteren zijn, eñ goet voetſel geven, vverden gerekent De **Poſt**/ ende de **Gzundel**/ die ſmakelijck ende geſont zijn, ende derhalven ſoo wel de ſiecken, als de geſonden konnen voor-geſet werden.

Ael ende **Palingh** is wel lieffelijck ende aengenaem van ſmaeck, maer vol van taey ende glat vet; vvaerom ſy oock nauwelijcx in de handen kan ghehouden werden, ſonder te ontglijen, waer van het ſpreeck-woort comt, *Een gladden ael by de ſtaert te hebben.* Geven geen van beyde goet voedſel, ende zijn den ſiecken, noch den gheſonden goet om te eten, inſonderheyt wat veel. Dan alderquaetſt zijnſe voor de ghene, die een quade maegh hebben, ende die met gicht ofte ſteen ghequelt zijn. Oock houdenſe den loop der vrouwen tegen. Sy zijn beter ghebraden ofte met wijn ende ſpecerijen gheſtooft, dan gheſoden, om dat daer door haer overtollighe ſlijmerigheyt verbetert wert.

Van de viſch met harde ſchelpen.

Onder de Viſch, die in harde ſchelpen beſloten is, zijn de **Oeſters** van allen tijden voor de deli-

caetste ghehouden. Want sy verwecken appetijt, ende lust om te eten, ende om by te slapen, het welck alle-beyde lustighe ende delicate luyden wel aen-staet. Sy hebben een sultigh sap, ende daerom maecken sy oock den buyck weeck, maer sy en voeden niet veel, ende zijn de maegh, terwijl se verteert werden, beswaerlijck, ende doen in een kouwe maegh veel slijm vergaderen, ende veroorsaecken lichtelijck verstoppinge. En moeten daerom met sout, peper, ofte ander specerijen gegeten werden. Dan best zijn se met boter, peper, sout, ende wijn ofte tusschen twee schotels, ofte in haer eygẽ schelp op den rooster gestooft.

De **Mosselen** en zijn noch van smaeck, noch van substantie by de Oesters te gelijcken. Raeu dienen sy niet anders als voor sacke-dragers, eñ diergelijcke die een stercke maegh hebbẽ. Sy zijn beter ghesoden, ende dan met peper ende azijn gegeten. Doch het voedsel datse geven is taey, eñ slijmerigh.

De **Crabbe/ Steur-crabbe/ Kreefte/ Garnaet/ Bosse-crabbe/** geven al meest, eenderhande voedsel. Sy zijn, insonderheyt de groote, hard-achtigh te verteren: dan wel verteert zijnde maken sy vele, maer grove gijl, ende moeten der-halven ghegeten worden met een vervvarmende ende dun-makende sause, om haer grovigheyt ende tayigheyt te benemen, als is asijn met peper. Sy moeten alle-gader levend in de Ketel ghesmeten werden, anders en doogen sy niet.

De **Alp-kruypcken** vverden mede by vele voor groote delicates ghegeten. Sy zijn taey ende hart om te verteren, behalven het achterste dat sacht is: en-

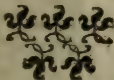
ende is beſt alleen ghegeten. Het welck oock waergenomen wert by de gene, die de wijngaert-ſlecken voor ſpijſe gebruycken, gelijck ick in Italien dickwils geſien hebbe; dan alſoo wy hier te lande ſulckẽ koſt niet en ſnoepen, ſoo iſt oock onnoodigh, daer van veel te ſchrijven.

Alle deſe koſt wert weynigh tot voedſel, ofte om den honger te verſadigen, gebruyckt; maer meeſt tot veranderinge, ende leckerheyt.

Oeſters, Garnaet, Aly-kruycken,
Is geen koſt voor holle buycken;
Want dat vvoont in harde ſchelpen,
Plagh den hongher niet te ſtelpen:
Kreeft, en Steur, of Boſſe-krabben,
Schoon ſy ons de mage ſchrabben,
Syn alleen voor geyle luſten,
Die ons noyt en laten ruſten;
Ghy, die nae den regel leeft,
Eet dat beter voedſel geeft.

SENECA Epiſt. CVIII.

Oſtrea non cibi, ſed oblectamenta ſunt, ad edendum ſaturos cogentia: quod gratiſſimum eſt edacibus, & ſe ultra quam capiunt farcientibus, facile deſcenſura, facile reditura.



Van den Dranck ; ende eerſt van het Water.

Het XVII. Capittel.

WY komen tot den dranck, de koelte van het leven,
Die kan een dorſtigh menſch als vveder adem geven,
Die kan een dorre ziel verniеuvven hare kracht,
Schoon datſe leyt en ſucht en van den dorſt verſmacht.
Maer leert hier, Hollants volck, eer dat vvy vorder komen,
Wat vocht tot uvven dranck is dienſtigh aen-genomen;
Niet alderhande nat en dient tot dranck bereyt,
Dus macckt in dit geval een noodigh onderſcheyt.
Het Water vvas voor eerſt een dranck voor alle menſchen,
En niemant van het volck en konde beter vvenſchen,
Het Bier vvas onbekent dat heden vvonder doet,
En daer en vvert geen druyf getreden met den voet.
Men vviſt geen honigh-raet met vvater op te ſieden,
Om voor een ſoeten dranck de gaſten aen te bieden,
Neen, neen, een ſuyver nat geſproten uyt den gront,
Dat vvas gemeenen dranck en yder bleef geſont.
Doch naer het eerſte volck van God is af-gevveken,
Soo vvoonter ſlim vergif oock in de reyne beken;
Hier vint men ſelſaem vocht dat ſuer of bitter ſmaeckt,
En elders killigh nat dat dicke kroppen maeckt.
Ghy, vvilje, na de kunſt, geſonde vvaters kieſen,
Waer van haer ſchoone verwe noyt maeght en ſal verlieſen
Noyt man ſyn jeughdigh bloet, ſoo komt geminde vrient
En leert hier vvat gekoockt of raeu gegeten dient.

De

DEn Dranck is voor de mensche soo nootsakelijck, als de Spijse. Want gelijck door de Spijse de drooge ende vaste ghestaltenis die verteert was, herstelt wert: soo doet oock den Dranck in't gene dat van onse vochtigheyt vergaen was. En dit is het voornaemste ghebruyck van den Dranck, de vochtige ghestaltenis van ons lichaem, de welcke gestadigh verteert en vergaet, te herstellen ende te vernieuwen. Waerom oock de Nature ons den dorst gegeven heeft, die een appetijt ende begeerte is van vochtigheyt, ende dranck, te weté van soodanigen, die niet alleen uyt-wendigh, maer insonderheyt inder daet, ende krachten vochtigh is, noch oock in hitte uyt en steeckt. Want anders en soude hy de verloren vochtigheyt niet konnen vveder-geven, ofte dē dorst over doen gaen. Hierom het Vleesch-nat, al kan het misschien al uyt-rechten, dat den dranck doet: soo en kan het even-wel den dorst niet lissen, om dat het eenige drooghte behouden heeft uyt het af-koocken van de vaste deelen van't vleesch. Het selfde vermach Zee-water noch minder, 'twelck door het sout droogh-makende kracht heeft. Als by die vocht-makende kracht van den Dranck kouwigheyt is, soo kan het veel meer den dorst lissen, als of den dranck warm ofte laeu was. Waerom een koelen dronck oock veel aengenamer is, insonderheyt als het heet weder is, ofte dat het lichaem door veel gaen, ofte arbeyt vermoeyt ende verhit is. Want alsoo de hitte die van buyten in ons lichaem komt, groote kracht heeft om ons lichaem te verswacken, ende de vochtigheyt te verstroeyen: om sulcx te voor-komen, ende de krach-

ten die uyt het vervliegen van de vochtigheyt ghekrenckt werdẽ weder te versamelẽ is koudẽ dranck sonderlingh bequaem,ende doet het gene, dat warmen dranck niet en soude konnen doen; dewijl de vochtigheyt in den dranck alleen niet genoegh en is, ten syse van de kou geholpen wert. Maer hier moet even-wel maet in gehouden, ende op den tijt van't jaer, weer, ende complexie gelet werden.

Behalven dit gebruyck,te weten den dorst te verslaen, ende de vochtigheyt te herstellen, soo heeft den dranck noch syn ander nuttigheyt, maer ghemeen met ander nat ende vochtigh voedsel. Want hy helpt dat die vette ende dicke vochtigheyt door de naeuwe aderen kan schietẽ. Doet mede de spijse in de maegh onder malkander mengen, ende verdunnen, op dat sy lichter soude verteert werden. Verhindert oock dat die vettigheyt tot voedsel van 't lichaem geschickt, van de hitte niet ontsteken en wert.

Tot Dranck wert insonderheyt Water eñ Wijn gebesight, ende 't gene nae de ghelijckenisse van de Wijn van tarwe, gerst, ende hop ghemaeckt wert, te weten Bier: oock Mede van water ende honigh, ende sap van appelen, peren, ende diergelijcke.

Van vvater.

Het Water ẽn is niet alleen dẽ gemeenẽ dranck van de beesten, maer oock van vele menschen. Als op een seker en tijt de Romeynsche Soldaten om wijn riepen, seyde *Pescennius Niger*, Hebt ghy de Rivier, eñ eyscht ghy noch water? In Vrancrijck, Italien, Spaengjen en drincken de Vrouwen naeulijcx

lijcx yet anders. Maer sy hebben aldaer beter ende klaerder water, ende 't welcke soo raeu niet en is, als hier te Lande. Nochtans en bekomt het een yegelijck niet even-wel. *Victor Cayet* in 't tweede deel van syn Historie der oorlogen van Henrick de 4. in François beschreven, ende voor hem *Cicarelli*, in syn Italiaensche beschrijvinge van 't leven der Pausen, verhalen, dat de Paus *Gregorius* de 14. van syn achthien jaren af niet als water ghedroncken hadde, ende dat by vele geoordeelt werde, sulcx de meeste oorsaeck te wesen, dat hy seer met de steen gequelt was: om datter, seyt *Cicarelli*, geen water soo suyver en is, ofte het heeft eenige aerdachtige vuyligheyt: de welcke in Lichamen, die daer toe genegen zyn, (ende een steenachtige vruchtbaerheyt hebben, gelijck *Aretaus* spreeckt) seer lichtelijck in graveel ende steen komen te veranderen. Daer is in *Ormus* een gemeene sieckte van wormen, die in de beenderen groeyen, welckers oorspronck op het water, datse aldaer drincken, gheleyt wert: waer van onder andere te lesen is by Linschoten in syn Voyagien op het seste Capittel. Daerom staet ons wel te letten, wat water wy gebruycken, ende waer in wy onse spijse laten koocken. Het gemeen water is van gematigheyt kout ende vochtigh, geeft het lichaem meer veranderingh, als de Lucht: om dat het water lange in een plaets stede hout, daer de lucht haest vervlieght, ende die van daegh in Vlaenderen is, komt binnē twee drie dagen in Afrijcken, ende soo al voort in andere Landen, als uyt *Aristoteles* aenwijst *Huarte* in syn Spaensch ondersoeck der Verstanden. Ende gelijck de Philosophen seggen,

gen, dat geen ſuyver *element* kan *aliment* ofte voedſel weſen, ſoo gaet het oock met het water, dat by ons nergens ſuyver, ofte onvermenght gevonden wert, welck menghſel groot onderſcheyt ende verſchil in't water maeckt.

Het beſte ende geſontſte water, ſeydt *Plinius* 31. 3. is, 't welck de Lucht alder-gelijckſt is, dat klaer in't oogh is, eñ nergens na en ruyckt ofte en ſmaeckt. Die geen wijn en drincken, zyn de bequaemſte, om hier van te oordeelen, de welcke het onderſcheyt van't water ſoo naeu kounnen proeven, als yemant anders van wijn ofte bier. De autheuren beſchrijven hier beneffens noch andere keuren van goet water. Te weten, het welck ras heet, ende ras kout wert, *Hipp.* 5. *Aph.* 26. ende *Gal.* 1. *Simp.* 18. Want 't gene het van buyten door de uytterlijcke warmte lijdt, dat is geloofelijck, dat het oock van ons innerlijcke warmte lijden, ende het in-gewant niet beſwaren en ſal. Om welcke oorſaeck ſoo werden vleeſch, ende vruchten veel eerder moruw in goet water. Soo dat drae yet genoegh ſieden, mede een teeckẽ is van goet water. Siet *Caſaubon. Animad in* 2. *Athen.* 7. Gelijck oock is, dat den buyck nie open blaeſt, noch langh daer in blijft, maer ras gelooſt wert. Siet *Cal. Rhod.* 27. *A. L.* 5. Voor he beſte water, wert van *Hipp.* gehouden, 't welck nie veel wijns en kan verdragen: dat is, 'twelck by eer weynigh wijns gemenght zynde, noch ſterck ghe noegh is, als breeder geſien kan werdẽ by *Caſaubon* op *Athen. cit.* Sommige wegen het water, end houden het lighſte, voor't beſte, *Plin. cit.* Ander nemen eenige ſtucxkens linden, ende maken di

in verscheydẽ water nat, ende 'tgene eerst drooght, keurense voor het dunste ende lighste water.

Dese teeckenen van goet water, werden minder ofte meerder in de wateren bevonden, na den aert ende de verscheyden nature van de selvige. Want daer is Fonteyn-water, Rivier-water, Regen-water, Put-water, Moerasch-water, Snee-water.

Fonteyn-water heeft alder-meest dẽ teeckenen van goet water, indiẽ het beste gekosen wert. Want alle Fonteyn-water en is niet even goet: maer het beste is, dat de verhaelde teeckenen heeft, by de welcke noch andere gedaen konnen vverden. *Hippocrates* in syn Boeck van de Lucht, Wateren, ende Plaetschen, prijst voor het beste, 't vvelck spruyt ende loopt tegen het op-komen van de Son, insonderheyt de Somerdaeghsche: dat oock uyt suyvere aerde voort-komt, ende door geen slickerigẽ gront en loopt, maer dat over zant ende steenen vloeyt, ende geen modder mede en sleept: (soodanige van de bergen komende zyn krachtiger seyt *Plutarchus*, als die in grachten, ofte in't vlack loopen, *8. Sympos. 5.*) dat des vvinters laeuachtigh, ende somers koel is, vvaer van de oorsaeck de diepte, ende dien volgende de suyverheyt van de aderen toe-geschreven vvert. Maer de vvateren die eenigen smaeck hebben, vvijsen aen dẽ aert van de plaetsche (*Senec. Nat. Qu. 20.*) daerse door-loopen, ende brengen met haer de krachten van't minerael, als aluyn, sulpher, koper-root, ende diergelijcke, ende moeten derhalven niet voor ghemeenen dranck, maer voor medicinalen-dranck gebruyckt werden. Ghelijck vvy hier het Spae-vvater doen. Siet daer van bree-

breeder by Doctor *Langius* in synen 43. ende 44. Brief van syn tweede Boeck.

Rivier-water is gemeenlijck meestendeel Fonteyn-vvater: vvant uyt vele Fonteynen te samen loopende groeyen de Rivieren. Ende om dat alle Fonteynen, die in een Rivier loopen, niet juyst van een nature en zijn, soo heeft het Rivier-water oock eenen vermengden aert, ende krijght daer en boven noch een verscheyden nature van d'aerde, daer het dicwils noch een groot stuck weeghs doorloopt, de welcke somtijdts kleyachtigh, somtijdts modderigh, somtijdts sandigh van gront is. Al te met wert het Rivier-water oock seer vermeerdert door het snee-water, dat van de bergen komt vallen, ofte door het stortẽ van veel regens. Maer dat vordeel schijnt even-wel het River-water te hebben dat, dewijl het eẽ groot reck loopt, door dat scholpen ende bewegen verdunt, (*Plin.* *31. 3.*) ende syn raeuvvigheyt als gebroken, ende niet eenen van de stralen der Sonnen verteert wert. Maer men moe daer op lettẽ, dat alsmen Rivier-water wil gebruyc ken, insonderheyt dat uyt onse havens, daer me alle dingen in laet vallen, gheschept wert, het selv eerst in den emmer laet staen besincken, op dat h slick ende vuyligheyt in den bodem mach blijven.

Regen-water wert van *Palladius*, *Averroës*, & boven alle ander water gepresen, insonderheyt, se *Avicenna*, het welck des Somers met den dond neder-valt, als zynde het dunste ende lighste; gh lijck te voren oock *Hippocrates* geleert heeft *6. Epi* Ende het is vvaer, indien men maer op de dunni heyt, ende lichtigheyt soude willen letten, datme h

het selfde voor het ander water soude moeten stellen. Maer alsoo uyt de aerde door de hitte verscheyden dampen op-getrocken vverden, die tot den regen stof ende materie by-brengẽ; soo schijnt wel dat het Regen-water soo heel suyver niet en is. Om welcke oorsaeck het oock lichtelijck komt te bederven, gelijck *Plinius* mede seyt op de gemelte plaets, ende de redenen daer van aen-wijst *Cal. Rhodigin. 27. Ant. Lect. 2.* Ende ons Regen-water dat van het dack gemeenlijck in een loo goot valt, en sleept niet alleen daer van een deel vuyligheyt, maer treckt oock dickwils eenige ceruysheyt uyt het loot, ons Lichaem seer schadelijck.

Put-water alsoo het onder de aerde is, ende boven d' aerde niet verheven en vvert, maer in de diepte, ende stil blijft, tot dat het met een emmer uyt-geput wert, is grof ende swaer; vvaerom het langh in den buyck blijft hangen, ende het ingewant beschadight.

Stil-staende-water / ende dat uyt Moerassen gehaelt wert, zijn van de alderquaetste. Want des Somers zynse nootsaeckelijck (seydt *Hippocrates de Aer. &c.*) heet, dick, ende ruyckende, des Winters kout, beroert, ende bevrosen. Ende dewijlse stilstaen, ofte niet als heel langhsaem beweeght en werden, soo komense lichtelijck te bedervẽ; als oock, gelijck *Plutarchus* schrijft *8. Sympos. 5.* om datse veel aerde in-genomen hebben; eñ zyn derhalven raeu, lick, ende veeltijts quaetaerdigh ende pestachtigh. Anders beswaren sy even-wel de Maegh, verstoppen het in-gewant, verderven de humeuren; waer uyt niet selden quade koortschen voort-komen.

Snee-water/ ende dat van gesmolten ys komt, wert mede voor seer ongesont ghehouden, *Hipp. cit.* ende *Arist.* by *Muretum 9. Var. Lect. 9.* als heel grof ende dick zijnde. Want als het water door de kou soo bevriest ende verdickt, dat het snee ofte ys wert, soo werden de fijnste deelẽ daer uyt-geperst. Behalven dat in het selve oock een groote kou is, de welcke de Maegh ontstelt ende beschadight. Eñ al ist dat jonge stercke luyden haer schade niet terstont gewaer en werden: soo vernemẽ sy die evenvvel met den ouderdom, ende krijgen soodanige gebreken in de gewrichten, senuwen, ende het ingewant, datse de selve niet lichtelijck en verwinnen. Doen ick uyt Italien over de hooge bergen quam, *Alpes* genaemt, sagh ick al 'tvolck aldaer met seer groote kroppen, het welck my meerder soude verwondert hebben, hadde ick niet te voren indẽ Poëet *Iuvenalis* gelesen *Sat. 13.*

Quis tumidum guttur miratur in Alpibus?

Plinius schrijft dat sulcx comt door foute van 't water dat sy drincken, in syn 11. Boeck vande Nat. Hist. op het 37. Capittel. De ghemelte *Langius*, Medicijn van dẽ Palsgraef, inden 43. brief van syn eerste Boeck, ende dẽ 4. brief van syn derde boeck, geeft hier van de oorsaeck, dat het volck aldaer water drinckt, dat uyt de bergen, daer veel metael in is, af-komt loopen, ende dat veel quicsilver by hem heeft. Maer al en kan niet ontkent werden, dat het quicsilver een besondere kracht heeft om het slijm na de mont eñ keel toe te drijven, soo dat het oock van buyten gestreken zijnde, doet quijlen, ende de

tan-

tanden los maeckt, ghelijck onse Chirurgijns wel bekent is: dewijl even-wel in Hongarijen, Sevenbergen, ende andere plaetschen daer het quicsilver in groote menighte voort-komt, die kroppen niet gevonden en vverden, soo dunckt my beter te zyn, dat men simpelijck de oorsaeck leyt op de rauwigheyt van het snee-water, dat van die hooge bergen komt af-loopen, eñ van die Luyden aldaer vvoonende van jonghs op gedroncken wert.

Om alderhande fouten te verbeteren, ende alle vvateren bequamer tot den dranck te maken, wert het op-sieden seer gepresen; vvaer door niet alleen de kouwigheyt ende rauwigheyt verbetert en wert, maer de aerdachtige eñ ongesonde deelen, die daer in zijn, ende soo naeu onder een gemenght blijven, datmense niet ghevvaer en kan vverden, komen te scheyden, ende de warmte over zynde, gaen op de gront sitten. *Plinius* seyt op de meer-gemelte plaets, dat de remedie voor quaet vvater is, indien't op de helft gekoockt wert. Dit gekoockt vvater is al by de oude Griecken in't gebruyck geweest, ghelijck blijckt uyt *Hipp. 6. Epid.* ende *Athen. 3. Deipn. 34.* maer niet op de manier, als de Keyser *Nero* dat toe-maeckten (*Casaub. in Animad. ad Ath. cit.*) ende te Roomen ghebruyckelijck was, nae hem *Decocta Neronis* genoemt. Het is een vont, seyt *Plinius* van dẽ Prince *Nero*, het water te koken, ende dan in een glas ghedaen in't snee te koelen. Waer door men het vermaeck van de koelte heeft, sonder de schade van het snee. *Iuvenal. Sat. 5.*

Si stomachus domini fervet vinoque ciboque,
Frigidior Scythicis petitur decocta pruinis.

Maer desen leckeren dranck en quam *Nero* niet wel te pas, als hy vluchtende uyt Romen, ende om syn tyrannije ter doot vervolght werdende, onderwegen water uyt een plas met syn hant dronck, seggende, *Et hæc est Neronis decocta.* En dit is het lecker gekoockt waterken van Nero, gelijck *Suetonius* in syn levẽ beschrijft. In Italien is noch seer gemeen, die wijn in dubbele glasen te doen, daer in't buytenste ys is: maer hy is al te kout, ende doet oock schade, insonderheyt als men seer verhit zynde die groote kou in-neemt. Sommige misprijsen het koken van 't vvater, meenende dat daer door de dunste deelẽ van't water uyt-waessemẽ, eñ de dicke blijven: maer men hoeft niet te vreesen, dat het water met sieden dicker sal werden: want het sal eer allegader versieden, ende uyt-waessemẽ, als dicker vverden: ende 't gene uyt-vvaessemt en is niet het dunste deel van't water, maer het heele water; ende wat dickigheyt datter onder vermengt is, dat komt nae het koken te sincken, ende van de suyvere substantie des vvaters te scheyden. Maer soo yemant het vvater met een helm over-halen, ofte distilleren vvil, die sal het sonder twijffel suyverder, ende veel beter maken.

PLINIUS Lib. XXXI. Cap. III.

Omnem decoctam utiliorem esse convenit. Vitiosæ aquæ remedium est, si decoquatur ad dimidias partes.

Van

Van VVijn.

Het XVIII. Capittel.

O Wijn, o machtigh nat! o vvijngaerts soete vruchten!
Ghy doet de bleecke sorgh en alle droefheyt vluchten,
Ghy jaeght de vreese vvech, en geeft een blooden man
Dat hy oock voor een Prins vrymoedigh spreken kan:
Hy schynt hem vet te zijn, schoon dat hy bijster schrael is,
Hy beeldt hem rijckdom in al is hy maer een kalis,
Hy pocht op syn beleyt, en niemant syns gelijck,
Een hooft vol soete most dat is een Koningh-rijck.
Indien een jonge vrou u krachten komt te smaken,
Ghy sult haer gulle jeught, haer lusten gaende maken,
En alsse boven maet haer met u vocht begiet,
Sy kent haer eygen man, haer echten boeder niet.
Ghy kont door uvve hulp een dommen geest verlichten,
Ghy kont een traegh verstant een versjen leeren dichten,
Ghy maeckt dat menigh vorst syn hoogen staet vergeet,
En als het hem betaemt syn plichten niet en vveet.
Maer ghy noch even-vvel, gelijck vvy konnen mercken,
En pleeght niet over al op eenen voet te vvercken:
Hier vvort een deftigh man door u gelijck een schaep,
En daer een hoogh gemoet gelijck een rechten aep:
En sooje noch een reys voor hem vvilt laten tappen,
Hy sal in korter stont gelijck een exter klappen:
En soo ghy vorder gaet, een mensch die vvort een svvijn;
Siet daer, o soete jeught, de krachten van de vvijn.

DE Wijn is beter ende bequamer dranck, dan het water. Want al ist, dat het selfde den dorst

soo vvel verslaet als de Wijn: indien men nochtans op de gesontheyt vvel vvil letten, soo sal men de Wijn verre boven het water houdẽ. Want de Wijn en is niet alleen de Nature aengenamer: maer het teren, ende versenden van het voedsel vvert daer door meer geholpen, eñ vvert daerom van *Hippocrates* ὄχημα τροφῆς *vehiculum alimenti* genoemt.

Van den aert ende nature van den Wijn zyn de autheuren van verscheyden ghevoelen. Sy staen wel allegader toe, dat hy vvarm is: maer of hy warm ende vochtigh, ofte warm ende droogh is, daer in verschelen sy. Wy sullen de redenen van beyde syde, om kortheyts vville, overslaen, ende alleen voor-stellen, 'tgene ons dunckt met de waerheyt over een te komen, ende wy houden het met de gene, die van opinie zijn dat de Wijn kracht heeft om te verwarmen ende te verdroogen. Ende indiender niet anders en vvas, dat sulcx betoonde, ende dat de Wijn veel vande nature van't vier hadde, dit alleen soude genoegh wesen, dat de geest, die daer uyt ghetrocken wert (ende waer van de Wijn alle syn cracht heeft) eñ de fijnste Brandewijnen die meest van die geest hebben, seer lichtelijck branden. Van wegen desen geest, ende de brandige, heete ende drooge nature, wert de Wijn dickwils veel jaren goet gehouden. Maer het selfde bewijst oock ghenoegh, 't gene hy doen can. In vvonden ende svveringen wert de Wijn bequamelijck gebruyckt, ende insonderheyt den geest ofte brandewijn, die de selve schoon hout, ende van alle vuyligheyt suyvert. Oock maeckt stercke ende milde Wijn dorst, belet den slaep, ende toont oock

oock door andere wegen, soo als medicijne, soo als voedsel, syn verwarmende ende verdroogende kracht. Want hy en verdrooght niet, gelijck sommige meenen, als medicine, ende vervochtight als voedsel. Want hy heeft een nature, ende toont de selve krachten, 't sy dat hy als medicine, 't sy dat hy als voedsel ghebruyckt wert: ende voor voedsel genomen, maeckt hy bloet, maer van synen aert, te vveten, vvarm ende droogh. Alsoo de Wijn, gelijck vvy hier voor geseyt hebben, is van die soorte van voedsel, het vvelck niet alleen het bloet en vermeerdert, maer oock syne hoedanigheyt eenigsins verandert. Want als hy ghedroncken vvert van yemant die gematight vã complexie is, soo maeckt hy syn bloet vvarm ende droogh: van een die selve vvarm eñ droogh is, soo vermeerdert hy die complexie: van een die cout ende vochtigh is, soo verandert hy alsulcke complexie.

De Wijn is dan een medicamenteus voedsel, vvarm ende droogh: den eenen in den eersten, den anderen in den tweeden, eñ sommige in den derden graed. Soo dat de Ouden, om dat hy niet met syne hoedanigheden het lichaem soude veranderen, de Wijn met vvater plegen te drincken, gelijck noch hedensdaeghs in Vrancrijck eñ ander plaetsen ghebruyckelijck is, ende in Italien wert hy met water gheperst. Waer door insonderheyt syn droogende cracht ghebroken wert. Want al wert syn warmte oock wat verandert: soo en wijckt die soo veel niet voor de kou van 't vvater: maer de drooghte vvert lichtelijcker verandert, eñ tot matigheyt gebracht: soo dat gewaterde Wijn niet t'onrecht voor warm

ende vochtigh mach gehouden werden.

Al 't gene dus verre gheſeyt is, moet verſtaen werden van rijpe Wijn. Want alle Wijn van wat aert ende nature hy zy, als hy maer rijp is, heeft kracht om te verwarmen ende te verdroogen: maer als hy onrijp is, ende meer na het verjuys, als nae de vvijn ſmaeckt, ſoo wijckt hy veel van de nature van den rechten vvijn.

Ondertuſſchen iſſer oock in 't verdroogen ende verwarmen van den rechten Wijn geen kleyn onderſcheyt, niet alleen van wegen ſynen ouderdom, maer oock van wegen ſyn nature ſelve. Want den eenen vvijn is ſtercker, ende mach meer vvater verdragen, eer hy verandert, als den andere: eñ ſulcke zyn oock meerder verwarmende eñ verdroogende.

Maer men telt ſeer veel verſcheyde Wijnen, nae den ſmaeck, reuck, koleur, dickigheyt ofte dunnigheyt, dat is in de geſtalteniſſe ende ganſche ſtoffe van den vvijn, als oock na het Lant, daer hy waſt, waer-door wy van ſyn hoedanigheyt oordeelen.

Wat de ſmaeck belanght, de rechte **Soete Wijn** voedt beſt, ende alſoo hy niet alleen de tongh ende mont, maer oock de maegh ende in-gewant aengenaem is, ſoo wert hy begeerlijck van haer ontfangen. Maer alſoo hy wat dickachtigh is, ſoo verſtopt hy, ende is derhalven de gene, die een verſtopte ofte verhitte lever ofte milt hebben, ſeer ſchadelijck: verweckt oock ſpanninge ende opblaſinge in den buyck, ende verandert oock lichtelijck in gal, Maer is gheſont voor de Longe, ende verſacht de raeuwigheyt van de keel: eñ en is niet te heet, noch en vlieght ſoo in 't hooft niet, ofte en be-

beschadight de senuwen niet. **Wrange Wijn** heeft onder alle vvijnen de minste vvarmte, blijft langh in den buyck, ende en gaet niet haest door de aderen, noch en schiet niet ras door het vvater af. Soo dat hy goet is voor den buyck-loop: maer quaet voor de gebreken der borst ende longe. Want hy hout het op-spouwen tegen. Het is de beste wijn, soo veel de smaeck belanght, die tusschen beyden gaet, ende niet al te soet, noch al te wrangh en is.

Daer en is oock geen kleyn onderscheyt onder de vvijnen van wegen den reuck. Want die een wijnigen ende goeden reuck hebben verquicken de krachten, vermeerderen de geesten, verheugen het gemoet, ende verstercken alle de krachten van het Lichaem. Maer de vvijnen die geen reuck en hebben, zyn slechter, ende en zyn tot volmaecktheyt van de vvel-rieckende wijnen niet gekomē. Waeromse oock met sulcken begeren van de maegh niet na haer genomen en werden, noch soo wel verteert, noch en geven oock soo goet voedsel niet, ofte soo goeden stoffe voor de geesten, noch en verstercken het herte soo veel niet, noch en verquickē soo niet het heele lichaem. Maer die eenē vreemdē smaeck hebben, het zy nae het vat, ofte verdervinge, ofte datter yet onder gemengt is, gelijck de gesolpherde, zyn allegader schadelijck.

Wt de koleur en kan men soo wel van de Wijn niet oordeelen, als uyt den reuck ende smaeck. Dan daer kan men oock wat uyt raden. Want **Witte Wijn** verwarmt minder als de geelachtige: maer daer is noch onderscheyt in de vvitte. Sommige zyn waterachtigh, ende zyn niet alleen wit, maer

oock dun. Dese en zyn niet sterck, trecken niet veel in't hooft, maken wel water, ende zyn de heete ende galachtige complexie bequaem. Nochtans werdender eenige onder de Witte vvijnen ghevonden, die in dunnigheyt eñ klaerheyt het water soo gelijck zyn, datmense met het oogh daer van naeulijcx onderscheyden en kan, ende even-wel sterck, ende heel verwarmende zyn.

De Swarte / of Bruyn-roode Wijn is dick van ghestaltenis, is meestendeel soet, ende voedt meer dan eenige andere: maer maeckt dick eñ grof bloet, blijft langh in de maegh hangen, verstopt de lever ende milt, ende vervult het hooft met sware dampen. Hy is de ongesontste van alle vvijnen, insonderheyt als hy door oudtheyt noch dicker gheworden is.

Wijnige of Vierige Wijn / dat is na den gelen of gulden treckende, is middelmatigh tusschen den Witten ende Swarten te rekenen. Die noch wat bleycker is, ende na den Witten meer treckt, by de Latinen *Vinum fulvum* ghenoemt, gelijck de **Rijnsche Wijn /** is de beste ende bequaemste, om het hert, ende alle de krachten te versterckenn.

Roode Wijn is gemeenlijck soo warm niet, insonderheyt den Bleeck-rooden, maeckt goet bloet, ende en beswaert het hooft niet, is de mont ende de maegh aengenaem, die hy mede door syn t'samentreckende cracht wat versterckt. Maer indien hy daer beneffens dick van gestaltenis is, soo en is hy de Lever ende Milt, om de verstoppingen die hy aldaer veroorsaeckt, niet seer bequaem.

Maer met dese koleuren gaet ghemeenlijck de ma-

mate van de gestaltenis. De Dunnigheyt is insonderheyt in den vvitten ende vvaterachtigen vvijn: daer-nae in den Wijnigen: de Dickigheyt in den swarten, ende rooden. Dick zyn oock de soete eñ wrange. Daer en is oock niet weynigh aen gelegē, dat men op de dunnigheyt ende dickigheyt van de vvijn lette. Want de dunne schieten haest door, ende zyn alderbequaemst, alsser haestige versterckinge van krachtē van nooden is, sy openen, doen sweeten, ende water maken, ende reynigen den loop des waters, dan geven den Lichame weynigh voedsels. Maer de dicke geven veel voedsels, dan blijven langer in de leden steken, ende verwarmen ende verdroogen de selve, ende veroorsaken dickwils veel verstoppingen.

Den ouderdom maeckt mede groote veranderingh onder de Wijnen. **De Most** is dick, ende windtachtigh, maeckt colijck, ende graveel, ende belet den water-loop: maer maeckt ghemeenlijck den buyck weeck, ende die dat niet en doet, is soo veel te erger: ende veroorsaeckt dickwils groote krimpselen in de darmen, ende root-melizoen, eñ diergelijcke gebreken. Het vvelck meest van Most komt, die uyt suerachtighe ende warme druyven vloeyt.

Nieuwe Wijn/ die noch wat van de mostachtige soetigheyt behouden heeft, eñ wert niet lichtelijck door het lichaem verdeelt, ende maeckt rommelingh in den buyck, de maegh, ende het gansche ingewant met winden vervullende.

Oude Wijn/ te vveten de gene die door ouderdom scherp ende sterck gheworden is, beschadight

de

de senuwen, ende vervult de hersenen met vele dampen, ende verhit het lichaem.

De Wijn die in ouderdom tusschen beyde is, is tot alles de bequaemste. Want door den ouderdom openbaert de wijn syn warmte: de welcke weynigh kracht heeft in den nieuwen, meer in de gene die wat ouder is, meest in de gene die over het jaer is. Doch hier in valt mede veranderingh nae den aert ende nature van den vvijn. Want sommighe zijn sterck ende vvijnigh, die seer verwarmen, seer goet zijn voor een koude maegh, de teringe helpende, ende de slijmachtige humeuren verdrijvende: dan sy klimmen wat in't hooft. Sommige zijn slapper, ende hare krachten zyn oock in alles minder. Sommige gaen tusschen beyden. Eenige mogen tegen't leggen; sommige werden terstont suer, ofte verschaelt.

Behalven alle dese verscheydenheyt der Wijnen, maeckt het Landt daer de selve wassen, noch een groot onderscheyt. Hier te Lande is de Fransche de gemeenste; de Spaensche, de Malvasey, ende de Muscatell de sterckste: maer de Rijnsche (die van den Professor *Baudius* voor den besten borger van Dordrecht plagh gherekent te werden) den lieffelijckften, soo van smaeck, als van reuck.

De Malvasey komt uyt een Griecx eylant, tegenwoordigh *Candia* ende eertijts *Creta* genoemt, alwaer groote ketelē langs de zee-kant staen, daerse in gesoden wert. Maer die niet verder als Italien en gaet, die wert niet ghesoden. Sy is tweederley, de eene soet, sulcx als eygentlijck *Malvasia* heet, ofte *Malvasia dolce:* de ander is rinsch, die niet gesoden

en

en wert, ſulcx als *Malvaſia garba*, ofte *Liatico* ghenaemt is. Deſe heb ick veel te Venetien, dan hier noch noyt geſien. *Muſcatel Wijn* waſt mede in het ſelfde eylant, ende op ander plaetſen. Die van *Frontignac* in *Languedock*, heb ick op de plaets ſelve ghedroncken, ende is den aengenaemſten dranck, die men ſoude mogen wenſchen, ende daer voor oock door geheel Vrancrijck ende elders vermaert. Van den oprechten heb ick hier maer eens geſien, ende dat by de heere Iohan Bordels.

Wijn Tint / ofte **Wijn van Alicanten** komt uyt den zee-kant van Spaengjen, ende waſt meeſt in Catalonien, ende by Alicanten, ende van daer wert hy hier te lande ghebracht; maer meer ghebruyckt om den buyck-loop te ſtoppen, dan om veel van te drincken: anders, als hy noch jongh ende moſtigh is, ſmaeckt hy ſeer ſoet, doch ontſtelt de herſſenen ſeer.

Dewijl dan ſoo grooten verſcheydenheyt onder de Wijnen gevonden wert, ſoo is lichtelijck te ſien, dat ſy niet allegader even gheſont, noch allegader een yegelijck niet even bequaem en zyn. Dan in't gemeen zyn dat de beſte Wijnen, die van ſmaeck tuſſchẽ ſoet ende vvrangh zyn, vvel ruycken, klaer ofte vvat nae den gelen trecken, niet te dun ofte te dick, nochtans meer nae de dunnigheyt komende, niet te ſterck ofte te ſlap, niet te jongh ofte oock al te oudt.

Alſoo de Wijn voor vele te ſterck valt, ſoo is al van ouden tijden in't gebruyck geweeſt, den ſelven met vvater te mengen: ende den dullen God, ghelijck *Plutarchus* ſpreeckt (*lib. an ſeni ſit gerenda reſpubli-*

blica.) door den nuchterẽ ende ſoberen te bedwin-gen. Het welck den Wijn niet alleen lieffelijcker en maeckt, ghelijck *Athenæus* betuyght *15. Deipnoſ. 5.* maer oock veel geſonder, te weten, daer goet water is. Want gelijck *Hippocrates* in't boeck van d'oude Genees-konſt betuyght, den ongemenghden ofte ongewaterden Wijn veel ghedroncken maeckt den menſche eenighſins ſlap, ende beneemt een groot deel van ſyn krachten. Het welck de Poëet *Ovidius* oock te kennen wil geven met deſe verskens:

Gelijck onmatigh ſpel ontrent de jonge vrouvven
Kan menigh ongemack, en vreemde qualen brouvven;
Soo baert ons oock de vvijn, gedroncken ſonder maet,
Verſvvackingh inde kracht, en menigh ander quaet.

Maer hier te Lande, daer wy niet wel verſien e zyn van ſoo goet vvater, mogen wy dẽ vvijn lieve ongewatert drincken, dan daer raeu water by doen de onſe Lichamẽ gichtigh ofte ten minſten rappigl ende ſchurft maken. Want de Rijnſche Wijne vereyſcht immers geen water om te verkoelen: e de Franſche hoe heet hy is, heeft ſoo veel water achtigheyt ende ſlijmerigheyt, dat hy de menſche van Vrancrijck, al doen ſy daer ſeer goet water b al te lichtelijck vol krauwagien maeċt. Voorts ooc de heete Spaenſche Wijnen werden wrangh en onlieffelijck als men daer vvater by doet: ende Italiaenſche vvel-rieckende Wijnen, als oock d ſy *Vino Greco* ofte Griecxſche Wijnen noemen, d fijn van deelen zyn, worden onlieflijck van ſmacc alſſer water by ghedaen is. Dan de ſtercke dic

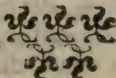
w

vvijnen verdragen wel vvater, insonderheyt de Siciliaensche, die dan oock beter van smaeck worden, dan sy sonder water zijn. Dit heb ick oock te *Montpellier* hoogh in Vrancrijck gesien in onse ordinaris tafel-vvijn, die ick noch d'ander studenten niet en konden sonder water drincken, hoe-wel vvy sulcx pooghden te doen; sonder dat even-vvel yemant van allen eenigh schurft gevvaer vverde, door dat het vvater heel suyver ende klaer vvas, ende de vvijn sterck ende volkomen rijp.

Soo verre ist by de luyden hier te Lande van wijn met vvater te drincken, dat sy selve het vvater, dat de nature daer in doet vvassen, daer uyt trecken, eñ drincken alleen den geest, die vvy ghemeenlijck **Brande Wijn** noemẽ, vvaer mede menigh dronckaert syn leven verkort. Insonderheyt de gene die heet van complexie is, ofte met galachtige vochtigheyt overladen. Die hy noch meer ontsteect, eñ verdrooght, ende de Lever, ghelijck men seyt, verbrant. Want hy is by-na vvarm tot in den vierden graedt. Anders is hy seer bequaem in koude lichamen, ende koude ghebreken. Want in sulcke verquict ende vermeerdert hy de natuerlicke warmte, versterckt alle de crachten des lichaems, ende doet yemant die flaeu is wederom tot syn selven komen.

Van sueren wijn wort **Edick/** ofte **Wijn-azijn** gemaect, die vercoelt eñ maect de maegh graeyigh, ende lust om te eten. Sulcx doet mede het sap van onrijpe druyven, **Verjups** ghenoemt, maer en is niet bequaem, alsser eenige verstoppinge in de milt ofte lever is. Dan geen van beyde wert tot dranck, maer alleen tot sause gebruyct. Ick heb even-wel ghe-

ghelesen in de Historie, die Anno 1632. van onse Nederlantsche Oorlogen te Roomen ghemaeckt is by *Famianus Strada*, in't achtste Boeck, dat de vermaerde *Chiapin Vitelli*, zijnde boven matē swaerlijvigh, ende soo vet en dick van buyck, dat hy den selven met een swachtel om dē hals most op-schorten, ende daer verdriet, als in den oorlogh seer hinderlijck, in krijgende, hem gansch van de wijn hiel, ende de rest van sijn leven niet als azijn en dronck: vvaer door hy rancker werde, ende syn lichaem 87. pont af-nam.



Van Bier.

Het XIX. Capittel.

Wie kander van het Bier den rechten aert beschrijven,
En of het dienstigh is voor alderhande lijven?
Devvijl het vvort gekoockt uyt veelderhande graen,
En datter selsaem kruyt oock onder vvort gedaen.
De vvaters even-selfs zijn niet van eener krachten,
Het eene vvort geput uyt ongesonde grachten,
Het ander uyt een beeck, of uyt een driftigh zant,
Het ander uyt een poel, of uyt een siltigh lant.
Ick sal dan, Hollants-volck, in vveynigh hier besluyten,
En op dit gansch beslagh een korten regel uyten;
Maeckt dat sigh uvven dranck in dese palen hout,
Niet al te bijster jongh, niet al te lijdigh oudt.

Me

MEn kan niet wel in't ghemeen ſeggen van vvat aert ende nature het Bier zy, dewijl het ſoo ſeer verſcheyden is, van wegen de ſtoffe, het water, den ouderdom, de maniere van bereydẽ. Het wert hier te Lande gemeenlijck gebrouwen van Water, Gerſte-mout, ſomtijts oock Terwe of Spelte, ende de bloemen ofte bellen van de Hoppe. Deſe verſcheyde deelen hebbẽ elck hun eygen eñ beſondere krachten. Want het Water daer het Bier van gebrouwen wert, is kout ende vocht: het Mout is droogende ende af-vagende, met wat vvermte: de Terwe ende Spelte zyn middelmatigh vverm ende droogh: de Hoppe verwermt ende verdrooght in den tweeden graet, beroert het hooft, ende vervult dat met vvaeſdommen, vervveckt het vvater maken, ende heeft oock een af-vagende ende openende kracht.

Het Bier dat van Terwe gebrouwen wert, geeft meer voedſel als 't gene dat van Gerſt komt, vervvermt, ende vervochtight oock meer, inſonderheyt dewijl by de Terwe ghemeenlijck minder hop ghedaen vvert, als by de gerſt. Devvijl oock de Terwe vvat taeyer gijl heeft, als de Gerſt: ſoo maeckt het Terwen-bier oock taeyer humeuren in't Lichaem, maeckt lichtelijcker verſtoppingen, inſonderheyt ſoo 't niet heel klaer en is, ende drijft het vvater ſoo ſeer niet af.

Bier van Gerſte gebrouwen en verwermt ſoo ſeer niet van vvegen de gerſte, maer alſoo der dickvvils veel Hoppe by gedaen vvert, ſoo krijght het daer van een verwermende ende verdroogende kracht, het voedt minder, ende maeckt dunder ſap in't

lichaem, ende set het water beter af. Het gene van tarwe ende gerst onder een ghesoden wert, heeft oock een gemenghde kracht. Dat van geen mout, maer alleen van koren in de Son gedrooght, ghebrouvven is, heeft meer overtollige vochtigheyt, ende maeckt dickwils verstoppinghe in de kleyne aderkens, ende kortheyt op de borst. Hoeder meer Hoppe by gedaen wert, hoe het meerder drooght, maer minder voedt, soo licht niet en verstopt, ende meer vvater doet maken.

Maer het meeste onderscheyt van de Bieren komt uyt het Water. Want dewijl het vvater van d'een plaets ofte d'ander seer verscheyden valt, ende het Bier niet anders en is als vvater met mout ende hop op-gesoden: soo en kan het niet gheschieden, ofte den aert van het water blijft oock in het Bier. Daerom die van de nature der Bieren wel wil oordeelen, die moet insonderheyt wel letten, op de nature van de Wateré. Want die geven sommige bieren eenige bysonder eygenschappen. Waer toe niet vveynigh en helpt de maniere van brouvven, ende het bier toe te maken.

Jongh ofte **Versch Bier**/ dat noch niet vvel geresen ende ghesoncken is, doet den lichame veel hindernis, gelijckervvijs vvy van den Most geseyt hebben. Het maeckt vvinden in den buyck, doet het graveel in de nieren ende blaes groeyen, ende veroorsaeckt vele verstoppingen.

Suer Bier is de senuwen ende de nieren hinderlijck, beroert de maegh, ende doet in 't Lichaem quade vochtigheden groeyen.

Maerts-Bier/ dat in de Maert ghebrouvven zyn-

zynde niet voor de Somer en plagh gedroncken te werden, is soo klaer als wijn ende by-na soo sterck, wert hier te Lande by sommige voor ongesont gehouden, als krimpselen in den buyck makende: maer de gene die het ghewent zijn, en voelen dit ongemack niet. Maer men moet wachten, dat het niet al te oudt eñ te straf en wert, vvant dan wringt het te seer in de kele, ende buyck, ende is de senuwen quaet. Voorts is het dunste ende lighste Bier wel kout ende vocht van aert, door dien dat de vvaterige eygenheyt ende stoffe in't selve wel de meeste is · het en is nochtans niet gansch sonder eenige warmte. Maer de Dicke Bieren zyn veel vvarmer; doch minder als de vvijn, die oock veel dunder ende fijnder van stoffe is.

Bier dat wel gesoden, ende klaer is, niet te jongh ofte te oudt, is voor alle menschen bequaem om te drincken.

Van suer Bier wert mede **Azijn** gemaeckt, dan en is soo sterck niet, als Wijn-azijn.

Iuliani Epigramma in Vinum ex Hordeo libr. 1. Anthol. Erasmo interprete.

Bacche quis? unde venis? verum tibi deiero Bacchum,
Te haud novi, tantum est cognitus ille Iovis.
Is Nectar redolet, hircum tu, dic age num te
E spicis finxit Gallia vitis inops?
Non igitur Bacchum te deiero, sed Cerealem
Et frumentigenam, nec Bromium, imo Bromum.

Van den Taback.

Het X X. Capittel.

De Taback-blaser spreeckt.

WAt machter eenigh Volck speck, vleesch, of hammen vvenschen,
Al dat maeckt drabbigh bloet, en onvermeuge menschen;
Voor my ick vveet een spijs die ick al beter houw,
Die draegh ick in mijn sack, of in mijn vvijde mouw.
Koom let op mijn bedrijf, ten zijn geen slechte saken,
De kock dien ick gebruyck dat zijn mijn eygen kaken,
Mijn keucken is een pijp, een doos mijn schapperae,
Die draegh ick altijt met, vvaer dat ick henen gae,
Een blat is mijn gebraet; van hier ô grage monden,
De schoorsteen is mijn neus, is dat niet vvel gevonden?
En roock dat is mijn dranck, vvat pas ick op den vvijn,
Ick kan oock sonder hem gerust en vrolick zijn.
'Ken houf aen geen servet mijn vingers af te vegen,
Een kleyntje vvel gebruyckt dat is een grooten segen:
Wel laeckt my dien het lust. Het is een rustigh man
Die met de minste kost hem vrolick maken kan.

DEwijl vvy nu van alderhande dranck ghesproken hebben, soo en sal niet ondienstigh wesen, hier een weynigh by te voegen van den Taback, die wy mede in onse tale seggen te drincken, al ist dat vvy daer van geen vochtigheyt, maer alleen den roock of in trecken.

Taback heeft den naem na een **Lantschap** van West-

West-Indien daer hy veel vvast, even ghelijck de vvortel *China*, ende *Mechoacan* heeft, beyde in de Apoteken bekent. Hy heeft mede den naem van **Nicotiaen**/ nae eenen *Nicotius*, die den selfden, Ambassadeur in Portugael zynde, van daer alder-eerst in Vrancrijck bracht Anno 1560. ghelijck de Ridder ende Admirael *Drake*, den selfden mede in Engelant ghebracht heeft ontrent het jaer 1564. Daer nae is hy oock in Hollant ghekomen, alwaer met den selfden nu een stercken handel ghedreven vvert.

De Taback en is niet kout van aert, om dat hy den mensche slaperigh maeckt, ghelijck *Dodonaus* eertijts plagh te meenen, maer heet ende droogh, gelijck hy daer nae oock door reden ende eervarentheyt vvel gheoordeelt heeft, ende dat vvel ontrent den derden graed, ghelijck hy oock ghestelt vvert van den Engelschen schrijver *Edoard Dons*, hoe vvel hier in vvat verschillen den Italiaenschen *Cæsalpinus*, den Spaenschen *Monardes*, ende den Françoischen *D'alechamps*, van vvelcke de tvvee laetsten niet verder en gaen in beyde de ghematigheden als in den tweeden graed, de eerste hout hem wel voor droogh in den derden, maer alleen werm in den eersten. Dese hitte blijckt ghenoegh uyt de bijtende scherpigheyt, die men inden Taback ghewaer wert, als oock door dien hy soo geweldigh alle vochtigheyt ende slijmerigheyt uyt het hooft treckt. Maer behalven dese kracht, heeft hy noch een verdoovende eygenheyt, ende den roock in 't lichaem komende (insonderheyt in de gene, die hem ongewent zyn te drincken) vverpt

de maegh om, eñ maeckt den buyck heel los, met groote ontroeringe van't geheele lichaem. Daerbeneffens wert hem noch fonderlinge kracht tegens het vergif toe-geschreven. Het is t' Antvverpen gebeurt dat een snoepige kat eenẽ brock met rottekruyt toe-geworpen was, die sy in-slickende op ende neder spronck, soeckende den selfden uyt te braken; maer te vergeefs. De vrou sulcx siende, maeckte den mont op te krijgen, eñ stacker taback met boter in, waer door de kat aen't brake komende, te lijf bleef. Maer dit soude alleen op 't braken konnen gheleyt werden. Dan vele versekeren, dat hy wonder goet is tegens het pestilentiael fenijn. Ende my is van geloof-weerdige luyden verhaelt, dat ten tijde alsser seer groote sterfte te Londen in Engelant was, de Tabac-huysen heel bevrijt waren.

Het is aenmerckens weerdigh 't gene de gemelte *Monardes* schrijft, dat de Indianen honger eñ dorst met den Taback verslaen, op dese maniere. Sy branden eenige schelpen van Rivier-slecken, die stootense fijn als kalck. Hier van eñ van dẽ Taback nemense even-veel, dat knaeuwense tot dat het gelijck deegh aen malkanderen hanght, daer rollense ronde bollekens van, als erweten, de welcke sy in de schaduwe droogen, ende vvech leggen. Als sy dan door eenige bosschen moeten reysen daer te eten, noch te drincken en is, soo nemense al gaende een bolleken tusschen de lippen ende het onderste van de tanden, ende de vochtigheyt daer van komende, slickense door: ende met dat middel konnense drie vier dagen sonder de minste flaeuwigheyt honger eñ dorst wederstaen. De in-woonders

van

van *Florida* doen het ſelfde met den roock van den Taback. Den ſelven drincken ſommige ſlaven ende arbeyders in Indien ende Spaengjen, als ſy heel vermoeyt gewerckt zyn, ſoo veel tot dat ſy ſuyſelende daer van in ſlaep vallen: eñ wacker werdende is al haer vermoeytheyt over.

De Taback moet des morgens gedroncken werden, ende als de maegh ledigh is, niet van kinders ofte die ſwack van herſſenen zyn, ofte die een heete ende drooge complexie hebben; maer van de gene, die ſterck, kout ende vochtigh zyn, eñ veel met ſinckingen gequelt werden. Indien even-wel ſoodanige hem te veel drinckẽ, ſoo ſal hy in plaetſe van de ſluymen op te brengen, ende de herſſenen matelijck op te droogẽ, het verteren van de maegh beletten, (vvaer door veel raeuvve vochtigheden verweckt werden) de herſſenen ontſtellen, ende de ſluymen in de borſt verharden. Soo heb ick onder andere, een man in deſe Stadt geſien, die alle daegh gewent vvas in de tvvintigh pijpen te drincken, het vvelck hy ſoo langh dede, tot dat hy ſynen adem niet meer halen en konde, ende in de ſluymen, die hy door geen middel op en konde brengen, ten leſten ſtickten.

De Taback vvert van de Indianen geſaeyt, ende verplant, gelijck by ons de Koole, daer na eer hy bloeyt, af-geſneden, de kleynſte bladeren, ſtelen, ende knoppen in Spaenſche vvijn, Malvaſey, ofte oock Ioopen bier geſoden met zout, eñ dan Anijs-zaet, ende Gember daer by gedaen. In dit uyt-geperſt eñ af-gegoten nat (van de Spaengjaerts *Caldo* genoemt) laetenſe de grootſte bladeren warm ſtaen

broeyen tot datſe geelachtigh vverden, dan rijgen ſyſe aen een dicken draet, ende hangenſe uyt de Son te droogen, ende gedrooght zynde rollen ſy de ſelfde op, ghelijck vvyſe hier te lande krijgen. Op de ſelfde vvijſe vvert hedenſdaeghs de Taback geoeffent by een Koop-man van Zeelant, die jaerlijcx ontrent de vijf ghemeten lants by Ter-Veer met Taback-zaet beſaeyt, ende dat op de vvijſe van de Indianẽ teelt, ende nu vele jaren ſyn koopmanſchap daer mede drijft.



Van Zout.

Het XXI. Capittel.

HEt zout is vvonder nut, het moetet al bevvaren,
Wie kander ſonder dat, in verre landen varen?
Al vvat den menſche voet, al vvat men ſuyvel biet,
En deught of ſonder zout, of ſonder pekel niet.
Geen kock en kan beſtaen, geen meyt en vveet te koken,
Soo haeſt als haer het zout of pekel heeft ontbroken;
En vvie de tafel deckt, en zout daer op vergeet,
Die toont dat hy ſyn ampt in geenen deel en vveet.
Zout dient ontrent het vleys, het dient ontrent de viſſen,
Dies kan men beter gout, als zout, op aerden miſſen;
Maer hier en over al ſoo dient de middel-maet,
Want als men die vergeet, ſoo vvert het goede quaet.

Wy

WY hebben hier voor ghefeyt, dat alle Voedfel genomen vvert van dingen die leven hebben, als aert-gewas ende dieren ; ende die geen leven hebben, als vvater ende zout. Ende alfoo vvy van't vvater na d'ander voedfelen onder den Dranck gehandelt hebben, foo is het Zout alleen overigh, vvelckers nature vvy in dit Capittel nu kortelijck fullen uyt-leggen.

Van alle oude tijden is glooft, dat het Zout het noodighfte was dat in de Spijfe gedaen konde werden, ende dat wy fonder het felve niet en konden leven. *Plin.* 31. 7. Ende noch hedenfdaeghs en wert niet eẽ tafel gedeckt fonder zout: foo dat de dienftmaeght, die dat verfuymt, gemeenlijck gefeyt wert geen maeght te zyn: het vvelck haer niet aenghenaem zynde, vvel forge draeght, om het Zout eerft op te fetten. Het is eertijts in foo groote achtingh gevveeft, datfe met Zout, in plaetfche van Wieroock, plegen haer offerhande te doen. Waer van noch tot defen tijdt ghekomen is, dat men't voor ongeluck rekent, als het zout-vat over tafel komt te ftorten, al of de tafel daer mede ontheylight was.

De groote nootfakelijckheyt van het Zout, bevinden vvy alle daegh : ende fonder het felve en foude niet alleen de koft onfmakelijck zijn, maer geheel bederven. Het is de alderbefte fauce, ende een fauce voor alle faucen , gelijck *Plutarchus* feydt. 5. *Symp.* 8. De Oude hebben het oock voor toe-fpijfe gebruyckt, ende zout met broot gegeten (het vvelck noch onder gemeene luyden gebruyckelijck is, alffe yet vvillen gelijck als met eede beveftigen, datfe daer op zout ende broot eten) ende

daerom vverde *Ceres* ende *Neptunus* in eenen tempel ge-eert, gelijck in *Plutarcho 4. Symp. 4.* te lesen is.

Maer dit vvas, ghelijck het oock noch is, alleen kost voor slechte ende arme luyden: hoe wel dat oock de rijckste het zout niet missen en konnen. Het verweckt den appetijt, ende doet de Spijse wel smaken, suyvert de maegh van alle slijm ende onreynigheyt, jae maeckt een vvacker verstant, ende een vet lichaem. *Apollonius* de discipel van *Herophilus*, een van de grootste Medicijns, verboodt de schrale ende magere luyden de soetigheyt, maer geboodt soute spijse te ghebruycken, om dat des selviges dunnigheyt ende fijnigheyt van deelen het voedsel lichtelijck door de kleyne aderkens soude voeren, gelijck *Plutarchus* verhaelt 4. *Symp.* 4. Ende het Zout en maeckt niet alleen het lichaem vetter, maer vvert oock gehouden onder de dingen, die de vruchtbaerheyt vermeerderē. Daerom placht men de Spring-hengsten, die te traegh in't vverck vvaren, zout onder haer voer te geven: ende de honden oock zout vleesch voor te vverpen, om haer te ritsiger te maken. Dit is d'oorsaeck, vvaerom de Poëten verçiert hebben, dat *Venus* uyt de zee gheboren vvas: als oock, dat de Priesters van Egypten, die kuysheyt belooft hadden, haer heel van het zout onthielen, soo datse oock ongesouten broot aten: om dat het zout door syn vvarmte eñ scherpigheyt den lust tot by-slapen ontsteeckt, ghelijck *Plutarchus* getuyght 5. *Symp.* 10. ofte oock ghelijck hy in syn Boeck van *Isis* ende *Osiris* schrijft, om dat het zout appetijt vervveckende, de Priesters tot gulsigheyt ende dronckenschap mocht brengen.

Het

HET VIERDE BOECK VAN DE BEWEGINGE ende RVSTE DES LICHAEMS, SLAPEN ENDE VVAKEN, AF-SETTEN ende BEHOVDEN.

CELSVS I. de re Med. I.

Ignavia corpus hebetat, labor firmat: illa maturam senectutem, hic longam adolescentiam reddit.

OVIDIVS II. Metam.

Somne quies rerum, placidissime Somne Deorum,
Pax animi, quem cura fugit, qui corpora duris
Fessa ministeriis mulces, reparasque labori.

MONTAIGNE II. des Essais XII.

Metrocles lascha un peu indiscretement un pet en disputant en presence de son eschole: & se tenoit en sa maison caché de honte, jusques à ce que Crates le fut visiter: & adioustant à ses consolations & raisons l'exemple de sa liberté, se mettant à peter à l'envi avec luy, il luy osta ce scrupule. & de plus, le retira à sa secte Stoique plus franche, de la secte Peripatetique plus civile, laquelle jusques lors il avoit suivi.

Van de Bevveginge ende Ruſte des Lichaems.

Het Eerſte Capittel.

EEn die geſontheyt vvenſt die moet hem ſtaegh bevvegen,
Dat is de rechte gront van ſoo'gevvenſten ſegen;
Speelt Ionckheyt met den tol, of met den harden bal,
Of jaeght een vluchtigh vvildt, in eenigh luſtigh dal,
Of roeyt een ſchuytjen voort, of rijt op ſnelle paerden,
Of opent met de ſpae den boeſem van de aerden
Ter eeren van den hof, op hope van de vrucht,
Soo tijdt het bleeck geſpuys de ſieckten op de vlucht;
Soo vvert het innigh vier, de gronden van het leven,
Vervvackert, fris gemaeckt, en uyt den ſlaep gedreven,
Soo vvort het lichaem ſterck, en al de binne-kracht
Indien het ſomtijts flaeut, in beter ſtant gebracht.
Wel vrienden repje dan: Want ſtil en ledigh vveſen
En vvert noyt, door de kunſt, de menſchen aen-gepreſen:
Het vvater als het ruſt, dat vvort in korten vuyl,
En van een klare beeck ontſtaet een modder-kuyl.

DE Bevveginge ende Ruſte des lichaems, ofte Arbeyt ende Ledigheyt en hebben mede geen kleyne kracht om het Lichaem in Geſontheyt te onderhouden.

De Beweginge doet inſonderheyt het Lichaem menigerhande vordeel. Ten eerſten, maeckt het al de leden door het onderlingh vrijven vaſter ende ſtijver. Ten tweeden, vermeerdert het de natuerlijcke

lijcke vvarmte. Ten derden, roert ende beweeght het de geesten. Wt de welcke wederom ander vordeel spruyt, te weten, soodanige ghestaltenis des Lichaems, die niet lichtelijck van eenige uyt-wendige oorsaken beschadight en kan vverden, ende die geheel bequaem is tot alderhande actien ende vvercken. Door de vermeerderingh van de wermte wert het Lichaem oock beter gevoedet: ende door het bevvegen van de geesten vverden de dampen eñ de vuyligheyt door de gaetjens van de huyt uyt-gejaeght.

Met den naem van Bewegingen des Lichaems verstaen vvy alderhande arbeyt ende oeffeninge, gelijck vvandelen, loopen, springen, rijden, varen, ende diergelijcken. Tegen malkanderen te loopen is een oeffeninge onder gemeene lieden; ende daerom prijst *Cæsar* in't eerste Boeck van de Fransche oorlogen de Soldaten van *Ariovistus*, dat sy haer houdende aen de mane der peerden met de selve voort-liepē. Maer onder alle de Bewegingen heeft elcke syn besonder kracht, ende oeffent oock besondere leden. Met vvandelen ende loopen werden de beenē meest beweeght: met schermen eñ roeyen meest de armen, ende bovenste leden. Singen, roepen, overluyt lesen, oeffent insonderheyt de borst ende keel. Maer al het lichaem wert bequamelijck geoeffent door het spel van den kleynē bal: welcke oeffeninge daerom tot bevvaringe der Gesontheyt seer ghepresen vvert van *Galenus*, die een geheel Boeck van het spelen met den kleynen bal geschreven heeft. Maer dat spel en is het eygen niet, dat nu in de Kaets-baen met het racket gespeelt wert. Want

in

in het oude plegen sy veel met malkanderē te worstelen, ende den eenen den anderen by den hals te grijpen, het vvelck tegenvvoordigh in onse Kaetsbanen niet gebruyckelijck en is. Dan ick heb ghesien te Florencen in Italien dit noch gebruycken in een out spel, datse aldaer *la Caccia* noemen, ende vverde aldaer Anno 1616. gespeelt voor twee Cardinalen *Vbaldini* ende *de Medici*, den Hertogh ende de Hertoginne, ende het gansche Hof, na de bruyloft vandē Hertogh van Mantua met des Hertoghs van Florencen suster. Het welck even-wel niet en gheschieden met een kleynen bal, maer met een grooten ballon, die door tvvee partijen (elck bestont uyt twaelf edel-lieden, van d'eene vvas des Hertoghs oudtste soon, tegenvvoordigh Hertogh, van d'ander zyn tvveede broeder Don *Lorenzo de Medici*) in gout ende silver-laken gekleet, over malkanders palen gheslagen vverde. Onder Prinçen, ende groote heeren is de jacht seer gebruyckelijck, ende die oeffeningh wert voor seer gesont ghehouden by *Xenophon*, in syn Boeck dat hy van de jacht beschreven heeft. Hier komt by het te paert rijden ende voltigeren, ofte op het paert springen, het welck de leden hardt ende sterck maeckt, als oock allerhande harde en stercke oeffeninge: ghelijck een swacke het Lichaem sacht ende swack maeckt. Alsoo maeckt een haestige beweginge het Lichaem vast en dun: ende een langhsame vermeerdert en ... het vleesch. Maer dit is al te samen te verstaen van matelijcke oeffeninge. Want die te veel ..., ende boven de kerf gaet, verstroyt de geesten, ende verteert de krachten van de vaste deelen, en

ver-

verkout het ganſche Lichaem : verſpreyt de kracht van ſpieren, ſenuvven ende banden : ſpant ſomtijts de vliesen ſoo ſeer, datſe ſcheuringh veroorſaeckt: beroert het ingewant met ſulcken gevvelt, dat de aderen open barſten, vvaer uyt bloet ſpouvven, bloedigh vvater maken, pleuris, ende diergelijcke ſieckten ontſtaen. Soo dat nootſakelijck op den Arbeyt de Ruſte moet volgen. *Ovid.* 1. de Ponto 5.

Met ruſten is de geeſt en oock het lijf gepaſt,
En beyde die vergaen door al te ſtagen laſt.

Vorders de Ruſt en veel Stilte, ofte het langh op-ſchorten van Oeffeninge, gelijck daer is onder de leuyaerts, maeckt de geeſten traegh, benaut de natuerlijcke vvarmte, ende maeckt het ganſche Lichaem loom ende onluſtigh. Hier op volght raeuvvigheyt, verſtoppinge, veel overtolligheyt, het welck oorſaken zyn van alderhande Sieckten. *Ovidius* 1. de Ponto 6.

Wanneer het Water ſtille ſtaet,
Wanneer de menſche ledigh gaet,
Wanneer het Yſer ruſten moet,
Niet een van drie en blijfter goet.

ARIST. 1. Probl. XLVII.

Cur tibum minuere, laborem autem augere ſalubre eſt? An quia cauſſam ægrotandi excrementorum habet nimietas, quæ tunc certè exultat, cum aut cibus ſupereſt, aut labor deeſt?

Var

Van Slapen ende VVaken.

Het II. Capittel.

HOe kort is onse vreught en van hoe vveynigh uren!
Al vvat men blijdschap hiet en kan niet lange dueren;
Te midden in het spel of in een blijde feest
Daer siet men menighmael een lichaem sonder geest.
Gaet kiest tot u vermaeck het puyckjen van de lusten,
Ten is al geenen tijt, de sinnen vvillen rusten,
Geselschap, soeten vvijn, gesangh en snaren-spel,
Een nacht-vvaeck sonder meer verkeertet in gequel.
O slaep ghy zijt een salf voor alle droeve saken,
Ghy kont de sinnen nieu en vveder lustigh maken,
Ghy sieght dan over ons vvanneer het licht vergaet.
Maer des al niet te min soo doetet in de maet:
Te veel in ruste zijn, en al te langh te vvaken,
Dat kan ons allebey onnut en deusigh maken.
Gesellen met een vvoort, de maet gelt over al,
En vvaer men die vergeet daer baertet ongeval.

GElijck in de krachten, soo volght oock de Bevveginge ende Ruste naest in ordre het Slapen ende Waken: devvijl de Slaep niet anders en is, als de ruste van de Sinnen, ẽn het waken de Oeffeninge van de selve. De Ziele gebruyckt tot uyt-voeringe van haer vvercken, den dienst van de geesten: ende derhalven vverden in't vvaken de geesten van binnen na de buyten instrumentẽ der sinnen gedreven. Soo dat het matigh vvaken de geesten, ende sinnen op-vveckt ende rapper maeckt, de geesten ende

vvermte door al het Lichaem verſpreyt. de verdeelinge van het voedſel helpt, ende het uyt-werpen van de vuyligheyt bevordert. Maer Waken, dat onmatigh is, verſtroyt ende verteert de geeſten, ende verdrooght het geheele Lichaem, inſonderheyt de herſſenen, vermeerdert ende ontſteeckt de gal, ende is dickvvils oorſaeck van koorts, ende ander heete ſieckten: ende als ten leſtẽ de vvermte vervlogen is, van koude.

Attenuant Juvenum vigilata corpora noctes.

Na het Waken komt de Slaep. Want alſoo door den arbeyt van den dagh de Menſche vermoeyt vvert, ende de krachten vergaen, ende door het geſtadigh vvercken van de ſinnen de geeſten vervliegen, ſoo is de Slaep ons gegevẽ als een remedie voor de vermoeytheyt. Want de matige Slaep doet den Menſche veel goets. De vermoeyde krachten vverden alſdan verquickt ende herſtelt; de geeſten, die door den daeghſchen arbeyt vervlogen vvaren, vverden dan vveder gemaeckt, ende de natuerlijcke vvermte vvert na binnen getrocken, ende daerom zyn de ſlapende van buyten koelder, gelijck *Ariſtoteles* ſeyt, ende hebben meer deckſel van doen als de gene die vvaken. Hier door geſchiet de teringe des voedſels, ende der raeuvve humeuren in't gheheele Lichaem beter: ende in alle deelen, inſonderheyt het ingevvant, vvert in den Slaep goet voedſel gemaeckt, eñ het Lichaem ſachtjens vervochtight, ſoo dat, ghelijck *Hippocrates* ſchrijft, *6. Epid. 5.* de Slaep voor het ingevvant ſpijſe is, ende vvy ghemeenlijck ſeggen, dat de Slaep ſoo vvel voedt als

het

het eten. Want uyt de Spijse, die door den Slaep wel verteert is, wert beter ende overvloediger bloet gemaeckt: het bloet vermeerdert zynde, vermeerdert de vverinte, ende alsoo vvert het gansche Lichaem vvel gevoedt ende gesterckt. Door den Slaep vvert de sorge vvech-genomen, de gramschap ghestilt, eñ het gemoet gerust gestelt. *Tibull. 3. Eleg. 4.*

——— *menti Deus utilis ægra Somnus.* ———

De selfde hout alle losingen tegen, behalvẽ van't svveet. Maer de Slaep is insonderheyt dienstigh voor oude luyden, ende daer en is naeulijcx yet, dat de droogheyt van den ouderdom soo vervochtigen kan, als de Slaep. Ende dit vordeel en genieten niet alleen de gesonde, maer oock de siecke: alsoo door den slaep de krachten toe-nemen, het voedsel verteert, ende de overtolligheyt ghescheyden, ende de pijnelijckheyt ghestilt vvert. Maer onmatige Slaep is het Lichaem seer schadelijck, verduystert ende vertraeght de geesten, maeckt een dom ende bot verstant, ende door vergaderingh van raeuvve humeuren, ende in-houden van overtollige, soo verstolpt hy de natuerlijcke vvermte gelijck een vier dat geen lucht en heeft.

HIPPOCR. II. Aphor. III.

Ὕπνος, ἀγρυπνίη, ἀμφότερα τοῦ μετρίου μᾶλλον γενόμενα, κακόν.

Somnus, Vigilia, utraque modum excedentia, malum.

Van Af-ſetten, ende Behouden, ofte van het loſen des Camergancks, Waters, ende andere overtolligheyts, als oock van het By-ſlapen.

Het III. Capittel.

HOe nietigh is het vleeſch, hoe vaerdigh om te ſterven!
Een vvint te ſeer geperſt die kan een menſch bederven;
Het vvater in de blaes dat brenght hem in den noot,
En ick en vveet niet vvat dat brenght hem aen de doot.
Doet vvat natuer vereyſcht, het ſal u konnen baten,
Wat pooght om uyt te zijn dient uyt te zijn gelaten,
Men geeft noch wat verdrachts ſchoon datmē honger lijt,
Maer alſſer af-gangh perſt dan ſchaedt de minſte tijt.

INdiender eenige Spijſe te vinden vvas, die geheel inde ſelfſtendigheyt van ons Lichaem konde veranderr vverden, ſoo en ſouder geen overſchot blijven. Maer alſoo alle Spijſe eenige ongelijckheyt heeft met ons Lichaem, ſoo moeter noodtſakelijck yet van overſchieten dat aen ons Lichaem niet gehecht en kan werden. De grove ende onſuyvere koſt laet veel overtolligheyt, de ſuyvere vveynigh: maer meeſtendeel gaet het derdepaert, ofte vvat meerder van onderen af: eñ ontrent het derdepaert gedijt tot voedſel, het overige gaet tot ander vuyligheyt, ſlijm, vvater, gal, ſvveet, roockachtige dampen, &c.

Dewijl dan de Spijſe om de ongelijckheyt, dieſe met

met ons Lichaem heeft, niet al te samen in goet voedsel en kan veranderen: soo is noodigh, dat het quaet van het goet ghescheyden, ende het een behouden, ende het ander geloost wert. Als sulcx na behooren geschiet, soo wert het Lichaem in natuerlijcken stant onderhouden: maer indien 't gene in-gehouden moet vverden, af-schiet, ende dat geloost dient, in't Lichaem blijft, alsdan komt de Gesontheyt een grooten af-breuck te lijden.

Maer gelijcker verscheyde kokingen, ofte teringen in't Lichaem zyn, te wetẽ de eerste inde maegh, de tweede inde Lever, de derde in elck van de leden: soo werter oock verscheyden overschot vergadert, als camerganck, vvater, gal, melancholy, droogo ende dampige vuyligheyt, die de huyt uyt-werpt, ende waer van de hemden vuyl werden, ende dickwils het sweet, de vvelcke al te samen uyt de algemeene verteringen voort-komen, ende boven dese noch eenige die de besondere verteringe van de leden voortbrengen, gelijck die uyt de herssenen door neus ende mont dickwils geloſt werden, Dese dan indiense wel af-schieten, en doen niet vveynigh tot de bewaringe der Gesontheyt: maer indiense ofte op-gehouden, ofte ontijdigh af-gedreven werden, soo komense de selve te veranderen.

Den af-treck, ofte het overschot van de maegh ende dermen, indien het niet t'syner tijt afen schiet, (dat is voor sobere luyden eens daeghs voor den eten, eñ voor de gene, die wat veel eten, tweemael) belet het teren; alsoo daer van quade dampen in de maegh ende by-leggende deelen op-stijgen. Sulcx beschadight oock voornamelijck een swack hooft,

ende valt mede d'ander deelē moeyelijck, verweckt vvinden, krimpinge in de dermen, eñ diergelijcke quellingen. Soo verhaelt *Alexander Benedictus 19. de cur. morb 36.* van een vrou die in d'eene zyde geraeckt was, ende in een gheele maent geen af-treck en hadde, datse daer van uytter-matē op-swol.

Den Buyck-loop, ofte Los-lijfvigheyt is dickwils gesonder als ongesonder, te weten wanneer de Nature voelende in de Maegh een beginsel van verderving van humeuren, haer terstont ontlast, ofte oock door haer kracht de quade humeuren uyt andere partijen af-drijft, ende alsoo dickwils de oorsaken van vele Sieckte voort-komt: maer als sulcx veel ende langh aen-hout (want als de Nature wel vverckt, ende den buyck van selfs vveeck is, soo en duert die loop niet langh, ende de Nature haer ontlast hebbende hout terstont op) soo vvert het Lichaem noot sakelijck van syn voedsel versteken, ende begint heel af te gaen, de krachten verminderen, ende de dermen vverden daer door verswackt, ende af-geschrapt. Waer uyt Persing, Bloetganck, ende diergelijcke qualen voort-komen.

Op de selfde maniere als het Water op syn behoorlijcke tijt geloost wert, dat is het Lichaem nut ende dienstigh: maer indien het te haestigh af-gedreven, ende insonderheyt te langh op-gehouden vvert, soo en vervveckt het geen kleyne schade. Want sulcx en beswaert niet alleen de blaes, ende de nabuerige deelen: maer vervolt ende spant de blaes dickwils oock soo seer, datse daer-nae haer selven niet toe-trecken, ofte het water uyt-drijven en kan, (vvelcke oorsaeck *Galenus* vvel stelt *6. loc. aff. 4.* hoe-

hoe-wel het van *Fernelius* berifpt vvert *6. Pathol. 13.* ghelijck ick op een ander plaetfe breeder met redenen, ende eervarentheyt, uyt de Anatomie felve bewijfe) waer uyt dickwils een ontftekinge in de blaes komt: jae de eervarentheyt leert, dat door ontijdige befchaemtheyt in maeltijden ende ghefelfchappen het vvater foo langh op-ghehouden is, dat het de doot veroorfaeckt heeft. Ick en kan niet naer-laten, een exempel hier van by te brengen, het welck my mede-gedeelt heeft in't lefte jaer fyns levens myn weerde Neve, de Heere *Gerard vander Laan* zaliger, Borgemeefter van Haerlem. Defe fchrijft van fyn Oem *Nicolaes vander Laan*, mede Borgemeefter, dat als hy te Delft, zynde Lant-raid ende geheymen Raid van fyn Excellentie, genoot was ter maeltijt by den Grave van *Hohenloo*, ende aldaer boven fyn vermogen tot drincken gedwongen werde, foo lange fyn vvater op-hiel, om andere niet op te doen ftaen, dat hy daer na door geenderhande middelen ghebracht en konde werden om water te maken: ende dat hy van pijne te bedde geworpen zynde, daer by de fprou ende ontftekinge in't aenficht krijgende, alfoo fyn leven eyndighde.

Geen minder perijckel konnen de Winden veroorfaken. Het welck de Keyfer *Claudius* beweegde, om een vvet te maken, waer by yemant oock in maeltijden, het welck te voren ongeoorloft was, foude vermogen een wint te laten: want hem was aengedient, datter yemant met groote perijckel een wint uyt fchaemte in-gehouden hadde, ghelijck *Suetonius* verhaelt in fyn leven. Daerom feyden de Stoifche Philofophen, (*Cic. 9. Ep. ad Fam. 22.*) dat

de vvinden soo vry behooren te wesen, als het rispen. Ende onsen *Erasmus* schrijft dat de gene, die uyt schaemte een wint in-houden meer letten op de beleeftheyt, als op de gesontheyt: ende raet als sulcx in geselschap yemant over-komt, den selfden met een gemaeckten hoest te bedecken.

Qui veut vivre longuement,
Doit donner le cul au vent.

Wilje langh en lustigh leven,
Aen den eers dient vvint gegeven.

Dan ghelijck wy van den Camerganck ende het Water geseyt hebben, dat het te veel af-schieten soo veel quaet doet, als het op-houden: soo gaet het oock met de Winden. Doctor *Fernelius* schrijft 6. *Pathol.* 10. dat hy in vele, die gestadigh gewent waren de vvinden op te houden, na haer doot bevonden heeft dat den derm *Colon*, soo wijt als een arm uyt-gereckt was: ende andere gekent heeft, die de vvinden van onderen in de Maegh op-stegen, soo datse meer rispen als woorden uyt brachten. De Heere van *Montaigne* verhaelt *1. des Essais 20.* een notabel exempel van een, die veertigh jaren geduerighlijck winden loosden, tot dat hy ten lesten al vijstende sterf. Soo schrijft de Out-vader *Augustinus* van een, die soo veel winden liet, als hy begeerde; ende *Lodevvijck Vives* voeghter in syn uyt-legginge een exempel by van synen tijt, van een die op de maet winden konde laten. Diergelijcke heb ick gesien te Florence in een Nederlants Schilder, die bo-

boven door de mont de lucht in-halende niet alleen ontallijcke winden ende van allerley geluyt en liet, maer oock alderhande liedekens soo perfect wist na-te-bootsen, dat men de wijse daer van lichtelijck konde verstaen.

Het gene nu verhaelt is heeft mede plaets in ander vuyligheyt. Want dit is een gemeene vvet der naturen, dat de vuyligheyt moet uyt-geworpen werden, op dat het Lichaem een suyver voedsel krijge. Als sulcx geschiet, soo verteert de spijse, het Lichaem blijft wel gedaen, ende wel fris ende gesont gehouden. Maer als die in-gehouden wert, soo vervuylt het voedsel, waer uyt verscheyde sieckten spruyten.

Ten lesten behoort tot het af-drijven ende behouden mede het By-slapen, in het welck het zaet afschiet. Want al is het selve eygentlijck geen vuyligheyt, soo is het even-wel overschot van de derde teringe, eñ moet daerom oock gestelt werden onder de dingen die af-schieten ofte binnen blijven, alsoo het Zaet, gelijck *Hippocrates* betuyght, van den ganschen lijve, ende alle de deelen af-schiet. Ende dewijl het af-schieten ende behouden van het Zaet, groote veranderingh in de Gesontheyt kan maken, soo is billick, dat al hier mede van het By-slapen gehandelt wert.

Alle dieren is van nature gegeven een begeerte tot versamelingh, ende een groote genuchte in het selen, om datse dat werck geerne souden by de hant nemen, ende alsoo voort-setten. Ende sulcx matelijck ende na behooré geschiedende, is den Lichame nut ende ghesont. Hoe-wel dat de wijse *Epicurus*

meer op de sedigheyt als de gesontheyt siende, seggen dorst datter geen by-slapen dienstigh en was, volgende daerin misschien den Philosooph *Pythagoras*, de welcke gevraeght zynde, wanneer men by een vrou behoorden te komen, gaf voor antwoort, als ghy swacker wilt vverden. Daer men nochtans siet, dat in mans ende vrouwen, insonderheyt weduwen, het zaet te langh op-gehouden zynde, het gansche Lichaem swaer ende loom maeckt: ende mettertijt komende te bederven sware accidenten, als op-stijgingh van de Moeder in de Vrouwen, ende diergelijcke mede inde Mans verweckt. Oock en heeft de Nature niet sonder reden ons gegeven een prickel ende genegentheyt om het selve quijt te maken: gelijck de Philosooph *Diogenes* wel verstaen heeft, als *Galenus* in een onbeschaemt exempel van hem verhaelt: *6. loc. aff. 5.* Soo dat het wel swaer te begrijpen is, hoe stercke en de ghesonde luyden haer kuys ende eerlijck konnen houdē sonder quetsinge van haer gesontheyt. Seer vvel seyde de Paus *Pius* de tweede, dat om gewichtige reden den houwelijcken-staet de Priesters benomen was; maer dat hy om grooter reden haer vvederom behoort toegelaten te werden. Want het is meer als seker, datse allegader niet en konnen zyn als de vrome Cardinael *Bellarminus*. De welcke als hy yet hoorde ofte las de Houwelijckschc saken betreffende, was altijt genootsaeckt een ander te vragen, wat sulcke woorden beteyckende, waer in hy soo onwetende was, als in de sake selve, gelijck onlanghs in syn leven beschreven is van een Iesuwijt *Fuligatto*, ende is uyt syn Italiaens in Latijn over-geset, eñ t' Antwerpen ge-

gedruckt Anno 1633.

Maer die hier onmatigh ende al te driftigh zyn, verdrijven de natuerlijcke vvermte, verkouvven eñ verswacken haer gansche Lichaem, vergaderen veel raeuwigheyt, beschadigen de senuwen, maken haer lichaem vol gicht, ende lammigheyt, ende veroorsaken een swackheyt in verstant ende sinnen: jae dickvvils (daer van vvy hier en elders exempelen hebben) de doot selve.

Het zaet is dierbaer nat; laet vry een ader steken,
Oock veel gelaten bloets en sal u geensins breken,
Of soo veel hinders doen als hier een drop alleen;
Want vocht dat menschen teelt is hondert tegen een.
Het fijnste leven-sap, het beste van de leden,
Wort in een korte stont door lusten af-gereden;
Al vvatter over-blijft en is maer enckel draf,
En siet! dan komt de doot, en snijt het leven af.
Is niet de vvijse Vorst met een-en-vijftigh jaren
In haesten vvech-geruckt, en in het graf gevaren,
Alleen maer oudt geseyt (soo eenigh man gelooft)
Om dat hy door de lust, van krachten vvas beroofte.
Wel aen dan, vveligh volck, vvilt uvve Jeught besnijden,
En op een rechte maet, en op bequame tijden;
Want als het echte paer geen regel houden kan,
'Tis schande voor de vrou, en schade voor de man.



CEL-

CELSVS I. de re Med. I.

Concubitus neque nimis concupiscendus, neque nimis pertimescendus est. Rarus, corpus excitat, frequens solvit. Cum autem frequens non numero sit, sed natura, ratione ætatis & corporis, scire licet, eum non inutilem esse, quem corporis neque languor, neque dolor sequitur.

IDEM I. de re Med. III.

Neque æstate, neque autumno utilis Venus est. Tolerabilior tamen per autumnum: æstate verò in totum, si fieri potest, abstinendum.

PLVTARCHVS III. Sympos. Probl. VI.

Quando quies corpori accidit, ac nutrimenti per corpus penetrantis digestio finem habet, tum Venerea utendum re, corpore jam aliud alimentum requirente. &c.

CASTIGLIONE
lib. III. del Cortegiano.

Xenocrate fu tanto continente, che una bellissima donna, essendogli colcata a canto ignuda, & facendogli tutte le carezze, & usando tutti i modi, che sapea, delle quai cose era bonissima maestra; non hebbe forza mai di fare che mostrasse pur un minimo segno d'impudicitia, auengo, che ella in questo dispensasse tutta una notte.

IL CARD. BENTIVOGLIO
Nella Relatione delle Provincie Vbbedienti di Fiandra, Part. II.

Molto libera ancora è la forma di vivere, che qui si vede in alcuni Capitoli di Canonichesse. &c. Tutte queste Canonichesse sono delle piu principali Case di Fiandra. Maritansi dopo quasi tutte per l'ordinario. E quelle, che non vogliono maritarsi, vivono in perpetua castità, restando Canonichesse, e nella medesima vita libera loro di prima; e non meno difendono la castità loro in questa maniera con l'armi della natural bontà, e pudicitia, di quel che farebbono se vivessero fra le muraglie de' rigorosi, & impenetrabili claustri. Tanto più vagliono le buone nature in alcuni popoli, che le severe leggi appresso a molti altri.

Et en outre, que nous avons apris de leur propre bouche la preuue qu'en firent autressfois en divers siecles un Empereur, & une Emperiere de Rome, maistres ouuriers & fameux en cette besongne: lui depucela bien en une nuict dix vierges Sarmates ses captives: mais elle fournit reellement en une nuict à vingt & cinq entreprises, changeant de compagnie selon son besoin & son goust.

—adhuc ardens rigidæ tentigine vulvæ:
Et lassata viris, nondum satiata quiescit.

Et que sur le different avenu à Cateloigne, entre une femme se plaignant des efforts trop assiduels de son mari: à laquelle plainte le mari respondit, qu'aux jours mesme de jeusne il ne s'en sçauroit passer à moins de dix: Intervient ce notable arrest de la Roine d'Arragon: par lequel apres meure deliberation de conseil, ceste bonne Roine pour donner régle & exemple à tout temps de la moderation & modestie requise en un juste mariage: ordonna pour bornes legitimes & necessaires, le nombre de six par jour, Relaschant & quittant beaucoup du besoin & desir de son sexe, pour establir, disoit elle, une forme aysee, & par consequent permanente & immuable. En quoy s'escrient les docteurs, quel doit estre l'appetit & la concupiscence feminine, puisque leur raison, leur reformation, & leur vertu, se taille à ce prix? considerant le divers jugement de nos appetits: Car Solon patron de l'escole legiste ne taxe qu'à trois fois par mois, pour ne faillir point, ceste hantise conjugale.

IOVBERT II. des Erreus popul. VII.

L'heure la plus convenable est, apres le premier sommeil, que on à contenté nature, & satisfait d'une bonne partie des esprits dissipez, & dependus en la precedente veille : & que le corps à senty le profit des alimens prins tout le jour. C'est alors qu'il faut se tourner devers sa femme, si on est invité des eguillons de la chair: & bien tost apres se remettre à dormir, si on peut: si non, au moins se reposer au lict, & se recreer en devisant emsemble joyeusement.

GALENVS III. Epid. I.

Veneris usum nunquam prodesse scripsit Epicurus, *& Democritus parvum quendam dixit esse motum comitialem.*

PETRONIVS ARBITER in Sat.

Fœda est in coitu, & brevis voluptas,
Et tadet Veneris statim peracta.
Non ergo ut pecudes libidinosa
Caci protinus irruamus illuc:
Nam languescit amor, peritque flamma.

EYNDE
van't eerste
Deel.

Het

TWEEDE DEEL

VAN DEN

SCHAT

DER

GESONTHEYT.

Waer in verhandelt vvert, hoe ende op vvat manier de verhaelde middelen in elck gedeelte des Ouderdoms tot de Gesontheyt moeten ghebruyckt vverden.



TOT DORDRECHT,
Gedruckt by Hendrick van Esch; vvoonende in't Hof. 1635.

HIPP. II. Aph. LI.

Πᾶν τὸ πολὺ τῇ φύσει πολέμιον. *Omne nimium naturæ inimicum.*

ARIST. VII. Ethic. XI.

Ὥσπερ γὰρ φύσις ἤδη καὶ ἔθος. *Tanquam enim natura jam consuetudo est.*

HIPP. VI. Epid. IV. XX.

Ἄσκησις ὑγιείης, ἀκορίη, καὶ ἀοκνίη. *Sanitatis exercitatio non impleri cibis, & impigrum esse ad laborem.*

CICERO I. Officior.

Vtendum exercitationibus modicis: tantum cibi & potionis adhibendum, ut reficiantur vires, non opprimantur.

CELSVS I. de re Med. III.

Purgationes ut interdum necessariæ sunt, sic ubi frequentes sunt, periculum afferunt. Assuescit enim non ali corpus, & ob hoc infirmum erit, cum omnibus morbis obnoxia maximè infirmitas sit.

Hoe by een yegelijck in't gemeen de Gesontheyt moet bewaert worden.

Het eerste Capittel.

TReet dieper in de kunst, en leert gemeene gronden
Die tot uvvs lijfs behout de reden heeft gevonden,
Leert hoe men spijs, en dranck, en lucht gebruyckē moet,
Ten eynd' in u ontstae een fris en jeughdigh bloet.
En om tot uvven dienst een vveynigh hier te seggen,
En tot het vorder vverck de gront te mogen leggen,
Soo leert van heden aen, als voor den besten raet,
In alle dingh te gaen nae rechte middel-maet.
Geen mensch en sy te leuy, geen mensch en moet de leden
Tot al te grooten vverck en stagen last besteden:
Hebt niet te schralen kock, oock niet te gullen keel:
En slaept niet al te langh, en vvaeckt niet al te veel.
Gevvent u niet te licht om op gesette stonden
Te drincken machtigh nat, en vast te zyn gebonden
Aen regels van de kunst; en neemt geen drancken in,
Om ick en vveet niet vvat, en uyt een luchten sin.
Door vasten, stil te zyn, en door gerust te leven,
Wort dickmael sonder meer een koortse vvech-gedreven:
Weest matigh, dertel volck; ghy kont oock sonder kost
Van pijn, van ongemack, van sieckten zyn verlost.

DE materie ende stoffe, vvaer mede de Gesontheyt onderhouden wert, is in het Eerste deel vijdtloopigh verhandelt; ende aldaer oock aengewesen wat dingen het zyn, ende wat kracht sy heb-

 ben

ben om ons Lichaem in Gesontheyt te bewaren, ofte ongesontheyt ende sieckten te veroorsaken. Nu is overigh, dat mede vertoont wert hoe, ende op wat manier men Lucht, Spijs ende Dranck, eñ d'ander middelen moet ghebruycken, om het Lichaem langh in't leven, ende in gheduerige Gesontheyt te behouden. Dit vverck vereyscht twee dingen. Voor eerst, dat in't algemeen aengewesen wert, het gene alle menschen onderhoudẽ moeten. Daer na wat een yegelijck in't besonder dient waer te nemen, volgens het onderscheyt datter tusschen den eenen mensche, ende den anderen, hopende de jaren, de complexie ofte gematigheyt des Lichaems, als oock 'tverschil van Man ende Vrou.

De algemeene leeringen zyn seer weynigh, alsoo alles alleen ende eenen yegelijck niet even nut en is: maer dat den eenẽ goet en dienstigh is, bevint men dickwils dat eenen anderen beschadight eñ hindert, dat den eenen aengenaem is ende heel wel bekomt dat is een ander heel tegen ende hy wert daer van beswaert. Hierom seydt onsen *Hippocrates* in syn Boeck van de ghesonde Diete, dat de manier van leven om gesont te blijven, moet gepast werden na den ouderdom van de mensch, den tijt van't jaer, ende de gestaltenis van't Lichaem. Derhalven sullen wy oock weynigh van de algemeene maniere van Leven seggen, maer de selve met een lichten arm over-loopen; ende sooder misschiẽ yet mocht ontbreken, dat hier toe scheen te strecken, dat sal hier na in de maniere van Leven van een gematight vol-wasschen mensche verhandelt werden. Want gelijck in andere deelen der Medicijne, soo vvert oock

oock alhier een gematight mensche als tot een regel gestelt, ende hem een bequame maniere van leven voor-geschreven; ende dan sal men daer nae beter konnen sien, op wat manier die geregeert moeten werden, vvelkers Lichamen van de gematighde gestaltenis afwijcken.

De ghemeenste vvet, ende die van een yegelijck moet onderhouden werden, is altijt ende in alles maet te houden: Want al wat te veel is, valt ons tegen, ende is de Nature vyant ghelijck *Hippocrates* seyt *3. Aph. 5.* vvaer op het Spreeck-woort past;

Maet hout staet.
Te veel is quaet.

Want al-hoe-wel de ongematighde Lichamen door contrarie ongematigheyt tot natuerlijcke stant ende gestaltenis gebracht werden, even gelijck men eē krom hout, aen de vveder-zijde ombuyght, om recht te maken; soo en schaedt even-wel aen geenderhande complexie de gematigheyt, maer het gene dat buyten de maet gaet, kan aen vele schade doen. Hier komt by de Gewoonte, die by-nae de ander nature is, (*Arist. 7. Ethic. 11.*) ende het gene men van langer hant gewent is, seyt *Hippocrates 2. Aph. 50.* al en ist van't alder-beste juyst niet, en valt soo moeyelijck niet, als het gene dat men geheel ongewent is. Na dese twee voor-schriften sal men het wit stellen van de ses middelen der Gesontheyt, die in het Eerste deel beschreven zyn, ende nae de selve micken ende aen-leggen eē gemeene maniere van Leven, die voor allen ende eenen yegelijck nut ende bequaem is.

Voor eerst wat de **Lucht** belanght : Voor alle menschen is een klare, suyvere, ende gematighde Lucht bequaem ende gesont, gelijck een quade onsuyvere, ende ongematighde schadelijck ende onbequaem. Voor Lichamen die heel gematight zyn, is oock de aldergematighste Lucht alder-gesontst. Maer de gene, die van de middelmaet wat af-wijcken, is bequaemst soodanige Lucht die van contrarie hoedanigheyt is; gelijck voor koude Lichamen vvarme Lucht, voor vvarme koude, voor vochtige drooge, ende voor de gene, die te droogh zyn, een Lucht soo veel te vochtiger, als de ghematigheyt van de Lichamen in drooge hoedanigheyt uyt-steeckt. Even-wel al is sulcke Lucht in ongematighde Lichamen bequaem, soo en is nochtans de getemperde haer niet schadelijck, gelijckse voor de getemperde Lichamen alder-bequaemst is. Dit is de oorsaeck dat de Lenten voor een yegelijck aengenaem vallen, de welcke de gematighste zyn van al de getijden des jaers, ende oock de gesontste, gelijck wy uyt *Hippocrates* hier voré vermaent hebben. Elck een moet dan, soo veel als mogelijck is, kiesen een suyvere ende klare Lucht, als de alderbequaemste tot behoudenisse der gesontheyt. Want een vuyle ende stinckende Lucht, die mistigh ende met quade dampen vervult is, en kan niemant goet ofte gesont wesen, eñ moet daerom van een yegelijck geschout werdé. Insonderheyt indien op eenighe plaetsen de Lucht altijt ongesont is, soo sal de gene die syn leven ende gesontheyt lief heeft, hem wachten om aldaer te gaen wonen. Maer de gene, die nootsakelijck in allsulcke ongesonde plaetschen haer

haer vvoonplaets hebben, ende dat haer gelegentheyt niet toe en laet, om de selve te verlaten, die sullen haer best doen, om de quade Lucht, soo veel alst mogelijck is, te verbeterẽ. Het vvelck geschieden sal met deuren ende vensters die in't Oosten eñ Noorden staen open te setten, ende de Son ende Winden daer door te ontfangen, als oock in de kamers veeltijts vier te stokẽ van welrieckent hout. Op soodanige manier heeft *Hippocrates* de pest uyt Grieckenlant verjaeght ende de Lucht met vieren gesuyvert. Ende *Empedocles*, gelijck *Plutarchus* beschrijft, met het sluyten van een gat in een bergh, die over de gansche Landouwe een swaren ende ongesonden damp uyt gaf, sloot mede de pest uyt dat Lantschap.

Ende al-hoe-wel wy het uyt-mnytẽ van de Lucht in hitte, koude, vochtigheyt ende drooghte niet geheel en konnen vlieden: soo kan sulcx even-wel ten deele verandert ende verbetert werden.

De Lucht die al te kout is kan men met goet vier verwarmen, van eycken-hout, ofte genever-hout, het vvelck oock een aengenamen reuck geeft. Soo kan men oock een kamer beroocken met nagels te brandẽ, ofte genever-besien: ofte oock op eẽ ystere schop heet ghemaeckt zynde te laten druypen van den bruynen Ballsaem, die veel uyt West-Indien gebracht wert. In Duytslant ghebruycken sy hier toe de Badt-stoven, soo datse van haren Winter een Somer makẽ, ende dat niet alleen in haer huysen, maer oock midden in't Lant. Gelijck daer zyn de Hoven te Heydelbergh inde Pals, ende te Cassel in't lant van Hessen, die men s'winters met planc-

ken besluyt, hebbende op de vier hoecken stoven, die het binnenste matelijck verwarmen, soo dat daer wassen Oraengie-boomen, Citroen-boomen, Vijge-boomen, Granate-boomen alsoo groote eñ goede vruchten dragende, als ick op de grensen van *Provence* in Vrancrijck, ofte by *Genua* in Italien gesien hebbe.

Indien oock de Lucht al te heet was, de selve kan gematighe werden met kout water ghestadigh van't eene vat in't ander te gieten, ofte over de vloer te sprengen, ofte oock linden dat in't kout water ghesteken heeft in de kamer op te hangen, eñ de vloer te bestroeyen met versche rosen, vvilge-bladeren, biesen, vvijngaert-rancken, bloemen van plompen, ende diergelijcke verkoelende kruyden. In Italien vvert over vele tafelen een deur ofte bart boven aende solder vast-zynde op en neder gehaelt, by-na gelijck men de klock luyt, welcke vvint, gelijck als een vvaeyer, groote verkoelingh aen de gasten geeft.

Al te vochtige Lucht kan met vier eñ reuck van vervvarmende specerijen, ende vvel-rieckent hout verbetert vvorden, ghelijck terstont van de koude Lucht gheseyt is.

Al te drooge, wert met nat-maken, eñ stroeyen van biesen, eñ ander vochtige kruyden gematight.

Ten tweeden, vvat **Spijs** ende **Dranck** aengaet; al hoe-vvel mede een ende de selve spijs een yegelijck niet bequaem en is, ende elck synen eygen kost heeft, gelijck hier nae geseyt sal werden: soo is nochtans hier oock yet, dat alle, ende een yder dient vvel te onderhouden. Want voor eerst soo

ſoo en kan ſpijſe van quaden gijl voor niemant geſont zyn. Alſoo moet oock het langh gebruyck van grove taeye, ſlijmerige, koudt, heel vette, ende ſcherpe Spijſe van een yegelijck ghelaten vverden. Want van ſoodanige koſt, alſoo hy niet wel en verteert, noch oock geen goet voedſel en geeft, groeyen veel quade humeuren ofte vochtigheden, oorſaké van menighvuldige ende verſcheyde ſieckten. Soo dat de beſte ſpijſe is, ende die het beſte voedſel geeft, de welcke niet te dick ofte te taey van gijl en is, ofte oock al te dun en te waterigh. Want die te dun is, alſoofe vveynigh voedſel geeft, ende gelijck men ſeyt, niet aen de ribben en kleeft, ſoo maeckt ſy de Lichamen ſlap ende mager. Die dan tuſſchen beyde gaet, dat is de geſontſte, ende ſoodanige maeckt middel-matigh bloet, ende een fris, geſont, ende ſterck Lichaem. Wy moeten dan altijt de geſonde ende goede koſt voor de quade ende ongeſonde verkieſen; de beſte voor de ſlechtſte. Maer hier dient even wel oock eenigh oogenmerck ghenomen te vverden op den luſt. Want de ſelve maeckt dat de aengename ſpijſe ſterckelijck van de Maegh vvert in-getrocken, wel ende vaſt omhelſt, geluckelijck verteert, ende het quaet datter in is overwonnen ende verbetert. Daer onaengename ſpijſe, hoe goet datſe oock is, alſſe ſonder ſmaeck ende luſt gegeten wert, doet vvalgen; ende alſoofe de Maegh met tegenheyt ontfanght, ende niet wel en verteert, ſoo en konnen daer van niet anders als nieuwe en quade humeuren in't Lichaem groeyen. Ten anderen, dienter op de Gewoonte gelet, gelijck erſtont geſeyt is. Ende het gene wy van de ſpijſe

nu vermaent hebben, moet oock van den Dranck verstaen werden. Hier beneffens staet dit oock by een yegelijck vvaer te nemen, dat men soo veel van de Spijse nuttight, vvaer door de krachtẽ verquickt, maer niet overladen en werden, gelijck *Cicero* seer vvel seyt in't eerste Boeck van syn Officien. Want alsmẽ de spijse gebruyckt op de behoorlijcke mate, ende niet te veel ofte te gulsigh in en slockt, soo vvert de natuerlijcke vvarmte in goeden stant bevvaert, het vvelck den mensche in een vaste gesontheyt onderhout, ende doet alle vverckinge vlijtiger geschieden. Maer als door te vele spijse de natuerlijcke vvarmte overstolpt vvert, dan ist, datter veel grove ende raeuvve humeuren groeyen, ende dat alle vverckinge der Zielen, ende des Lichaems vertragen, oock een vvanckelbare Gesontheyt, ende veelvoudige Sieckten voort-komen. Alsoo komt oock door te veel vastẽ het Lichaem te verdroogen, ende uyt te teren. Dan hier en is soo dickwils geen swarigheyt af te verwachtẽ, als van het veel brassen ende slempen, waer toe den eenen den anderen in gelagen ende maeltijden dickwils met ghewelt toe parst; gansch tegen de Gesontheyt, ende de Tafelvvetten van onsen Poëet:

De Weert, na onsen raet, die moet ten eersten schouvven,
De gasten aen den disch met kracht te vvillen houvven;
De gasten tegen meugh te porren tot den dranck,
De gasten in het huys te sluyten tegen danck.

Ende gelijck men Water in den Wijn doet, om syn kracht te brekẽ, soo is oock nut ende dienstigh

dat

dat het langh sitten aen tafel niet juyst met drinckẽ, maer met goede ende bequame redenen over-gebracht wert, mengende alsoo dẽ fellen God *Bacchus* met de soete Musen ende Gratien, ghelijck *Plutarchus* spreeckt *1. Sympos 1.* Dese redenen moeten vermakelijck, ende niet al te diep-sinnigh wesen, noch oock met subtijle disputen vermenght, op datse de sinnen niet te seer en ontroeren, ofte de geesten te veel van de Maegh na de Herssenen op-trecken, ende alsoo het verteren van de Spijse beletten. Sulcx is mede in de stichtige Tafel-wetten niet vergeten:

Wat is van groote kost,? noyt heeftet vreught ontbroken,
Daer soete tafel-praet vvert geestigh uyt-gesproken;
Daer is in dit geval yet beters als de vvijn,
De tafel even-selfs die kan een schole zijn.
Doch vvacht u over disch van diep gebeym te spreken.

Het is een out seggen, *A poculis absint seria*, dat men by den dranck geen groote vvijsheyt moet voor-hebben. Daer zyn veel dingen uyt de Historien, uyt voor-vallende saken, uyt exempelen van Wijsen voort te brengen, die een stil-stant in het drincken maken, ende even-wel den geest verheugen, ende ons manieren niet minder stichten. Alsoo plagh geseyt te werden van de maeltijden van den Philosooph *Plato*, dat men van de selve noch 's anderen-daeghs vrolick was. De Griecsche Poëet *Homerus* brenght tot den selvẽ eynde de Musijck ende het gespel over de Maeltijden, niet soo seer tot vermaeck, seyt *Plutarchus*, maer om het gemoet op te wec-

weecken, ende de heete kracht van de vvijn te matigen. Daerom seyde *Aristoxenus* dat de Musijck over de Maeltijden gebracht vvas, om ghelijck de vvijn het gemoet ende 't Lichaem van de gene die daer van al te veel drincken, verswackten, dat alsoo de Musijck de selve door haer soet accoort stilde ende in contrarien stant bracht.

Van de **Passien** ofte de Bewegingẽ des Gemoets kan dit in't gemeen geboden werden, dat een yegelijck Vreese, Schrick, Droefheyt, onmatige Blyschap, ende diergelijcke soeckt te schouwen, indien hy ghesont van Lichaem, ende gherust van gemoet wil blijven. Hier van heeft de vrome *Boëthius* vvel geschreven *1. de Consf. Phil. 7.*

Pooght ghy een stillen geest, en vvel-gestelde sinnen,
Pooght ghy een vasten-stant in u gemoet te vvinnen;
Siet hier een korte les die vvonder veel besluyt,
Iaegt hope, jaegt de angst: jaegt druck en blyschap uyt.
Daer is geen beter vvegh om vvel te mogen leven;
Als aen dit grillighe volck geen plaets in u te geven;
Want konje dat gevvoel niet vvijsen vander hant,
Ghy vvort gelijck een slaef gehouden aen den bant.

Op den **Camerganck** moet mede wel acht genomen vverden, dat hy synen loop hout, ende niet te langh achter en blijft, op dat de hart-lijvigheyt, ende het in-houdẽ van de vuyligheyt niet en kome de natuerlijcke warmte te over-vallen, verdervinge van humeuren te veroorsaken, het verdeelen van het voedsel te beletten, ende alsoo aen onse gesontheyt een groote krack geve.

Van

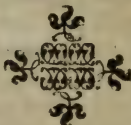
Van d'ander Niet-natuerlijcke dingen en kan in't gemeen niet veel vermaent werden. Want voor kinderen, jonge luyden, oude mans ende vrouwen, en is geen een maniere van oeffeninge, ſlaep, ende diergelijcke te beſchrijven. Dan dit ſal ick hier even-wel noch aen-roeren, dat men volgens de leſſe van *Celſus 1. de re Med. 1.* vvel moet wachten de behulpſelen voor de ongeſontheyt ende ſieckten niet te gebruyckē in tijde van geſontheyt. Want gelijck *Galenus* wel ſeyt op de 37. kort-bondige ſpreucke van *Hippocrates* in't tweede boeck, een Medicament ofte purgatie geen quade ofte ongeſonde humeuren in een Lichaem dat wel te pas is vindende, ſoo purgeert het de goede, ende doet het bloet ende vleeſch verteren, waer op volgen groote krimpingh in den buyck, draeyingh in't hooft, ende diergelijcke accidenten. Soo dat wy hier uyt konnen ſien, wat voor een quade gewoonte dat ſommige hebbē, die haer ſonder eenige noot dickwils purgeren, eñ buyten reden juyſt alle Mey haer Lichaem met laen, en purgatien quellen.

Al die haer billen,
Wennen tot pillen,
Die mogen vvel ſtillen,
Haer malle grillen:
Ten zy ſy vvillen,
Haer leven ſpillen.

Dit is even-eens als of men ſchoon eñ wit linden inden waſch ſmeet, ende liet dat buyten noot door de ſeep ende waſters handen af-vrijven, ghelijck *Plutarchus* deſe gelijckenis bequamelijck gebruyct.

Het

Het is dan beter 't Lichaem dagelijcx matelijck te bewegen, op datter geen overtollige vochtigheden en komen te vergaderen, maer veel eer verdout ende verteert mogen werden. Ende indiender een weynigh ongesontheyt schijnt onder de leden te willen komen, soo is desen raet van *Hippocrates* den besten, dat door stilte ende vasten veel groote sieckten voor-gekomen werden.



VVaer de Ouders op moeten letten in het telen der Kinderen.

Het II. Capittel.

EEn die genegen is nae rechten eysch te schrijven
Hoe datmen langen tijt mach fris en jeugdigh blijven,
Dien is ten eersten nut dat vlijtigh zy gelet
Wat regel noodigh is ontrent het echte bedt.
Al die maer vunstigh zaet in haren acker zaeyen,
En kunnen anders niet als snoode vruchten maeyen:
En vvie dat huysen bout, en quade gronden leyt,
Heeft sich maer enckel leet en moeyte toe-bereyt.
Ghy die eens Naso laest om vvel te leeren minnen,
Leest hier te deser tijt hoe kinders zyn te vvinnen:

D

De kunst heeft vvonder in. Wie nutte dingen vveet,
Hem dienen even hier de sinnen in besteet.
Koom leert dan nae den eysch een jonge vrou beslapen,
Om uyt het echte bed bequame vrucht te rapen,
Want die hier nae de lust, en buyten reden gaet,
Beklaeght syn dom gevvoel, vvanner het is te laet.

NAe dat wy in't voor-gaende Capittel aen-gewesen hebben, wat in 't gemeen by een yegelijck tot syn gesontheyt dient onderhouden te werden; soo sullen wy nu vorder gaen vertoonen, wat elck in 't besonder nae de jaren, gematigheyt des Lichaems, eñ andere omstandighedẽ voor maniere des Levens moet ghebruycken, beginnende aen de beginselen van den Mensche, eñ tot den ouderdom op-gaende. Ende voor eerst sullen wy volgen het exempel van dẽ voortreffelijcken Philosooph *Plutarchus*, die in het Boeck van de op-voedingh der Kinderen syn leeringen aenvanght van de telinge der selver, als van een sake, daer veel aen gelegen is: dewijl in de selve de fondamenten geleyt werdẽ van het gansche wel-varen der kinderen, ende dat de Ouders de beginselen van goede ofte quade gestaltenis des Lichaems ende Gemoets de Vrucht in de telinge mede-deelen. Soo dat het aen de telinge hanght, dat de Republijck met vrome eñ gesonde, ofte boose ende sieckelijcke luyden versien wert. Waerom misschiẽ *Aristoteles* de telinge δημιουργίαν, een publijck ofte gemeen vverck ghenoemt heeft, ghelijck *Iulius Scaliger* meent in syn uyt-legginge over het eerste Boeck van de Historie der Dieren op het derde Capittel van den gemelten *Aristoteles*, In-

Indien dan de Lant-man eer hy den acker besaeyt, wel acht neemt om daer goet zaet in te werpen, wetende dat van lichten en voos zaet geen goede vruchten en konnen voort-komen, hoe veel te neerstiger ende sorghvuldiger behooren de Ouders daer op te letten in het telen der kinderen? dewijl de Kinderen niet alleen en aerden nae haer Ouders in wesen ende manieren, maer oock in de gebreken des Lichaems. Soo is dickwils gesien, dat maer een uytterlijck teycken op het Lichaem, het welck de Vader gehadt hadde, de Kinderen ende alle de nakomelingen behielden. Het gebeurt oock somtijts dat de Kinderē haer Groot-vader ofte Over-groot-vader gelijcken, om datter in het zaet van de Vader noch eenige kracht van de Groot-vader, ofte Over-groot-vader gebleven is, ende *Aristoteles* seyt, dat dese gelijckenis tot in den vierden graet voort-set. Want ghelijck de Seyl-steen syn kracht over drie vier ende meer naelden aen malkander leggende verspreyt: alsoo wert oock de kracht van de gelijckenisse van het eene zaet tot het ander over-gedragen. Soo lesen wy, dat een vrou die by een Moor gheslapen hadde, geen swarte dochter en baerde, maer dat de soon vā die dochter wederom eē Moor was, gelijck syn Groot-vader. Even-eens heeft de Poëet *Niceus*, geboren van blancke Ouders, geaert na syn Groot-vader, ende is swart ter werelt gekomen. Dese kracht van het Zaet streckt hem soo verre, dat het selve oock de Lichamelijcke gebreken ende ongesontheden doet erven, ghelijck vvy alle daegh ghewaer vverden in de gene die geboren zyn van Ouders, jae oock van Voor-ouders die

me

met Graveel, Steen, Gight, Vallende-ſieckt, Melaetsheyt, Teringh, ende diergelijcke quellingen zyn beſmet geweeſt. Daerom indien de gene, die ſvvare ende aen-klevende Sieckten onderhavigh zyn, haer onthielen van het voort-telen, het ſoude haer geruſter, ende het menſchelijcke geſlacht, beter weſen.

Dewijl dan de Lant-man niet alleẽ en let dat het zaet niet voos ofte verduſt en is, maer oock dat het volkomen rijp, ende niet al te oudt en is, ende daer beneffens dat hy daer toe vruchtbare aerde krijght: ſoo moeten oock de gene, die gewenſchte vruchten van haer houwelick willen ſien, wel acht nemen op de jaren, ende den ouderdom van haer ſelven, ende van de gene daer zy mede paren. Het vvelcke nae de leere van de Philoſophen ende Medicijns (te leſen by den hooch-geleerdẽ Heere Raets-heer vander Putte in *genial. Serm.* ende *Montaigne 2. des Eſſais 8.* Maer ſeer vvijdtloopigh by *Tiraquell. in 6. Leg. Connubial. gloſſ. 1. part. 6.* ende *Ioh. Gerhard. Loc. Comm. t. 7.*) Sibylle in het vermaert Houwelick aldus bepaelt heeft:

Indien ghy ſoeckt een aerdigh paer,
Soo geeft de maeght drie ſeven jaer:
De jongh-man ſeven boven dien,
En groetſe dan voor echte lien;
Een vveynigh meer, of vveynigh min,
Dat maeckt een eerlick huys-geſin.

Die geheel jongh oft geheel oudt zyn, en bederven niet alleen haer eygen nature, ende verkorten

haer leven met het by-ſlapen, maer haer zaet is oock gemeenlijck onnut ende onvruchtbaer. De gheſchiedeniſſe die vvy leſen dat hier vvat tegen ſchijnen te gaen, zyn ſeer ſelden, ſoo dat niet voor vvaer op-genomen moet werden, het gene men gemeenlijck ſeyt, dat *een man ſoo langh hy een veder van ſyn mont kan blaſen, noch een kint kan telen.* Ende dit ſpreeck-vvoort,

Een jonge oey, een ouden ram,
Dat viel vvel binnen 'sjaers een lam,

is te verſtaen niet van ſlappe, eñ ſtock-oude, maer van kloecke ende vvel-varende oude luyden, ende die noch niet met het een been in't graf en gaen.

Ick en vvil hier nu niet aenvvijſen hoe de luſt tot dit vverck verweckt kan vverden, gelijck Mr. *Ambroſius Paré* dat gedaen heeft in ſyn groote Chirurgie op het 4. Capittel van ſyn 23. Boeck: 'twelck onſen goeden Dr. *Carel Battus* in de Françoyſche tale heeft laten ſtaen, als hy dat vverck in't Nederlants overſette. Ick en wil oock niet veel ſpreken in hoedanigen gheſtaltenis des Lichaems de telinge behoort te gheſchieden, ende welcke de ſekerſte is voor de vrucht, om geen ketelachtige ooren gaende te maken: Maer ick ſal alleen de Latijnſche verſſen ſtellen van drie Poëten, die in dit ſtuck geen idioten en zyn geweeſt. Onder welcke *Ovidius* de ſlechtſte niet en is, die in 't derde Boeck van de Konſte der Minnen het oudt Hollants (nae ick meen) voor het beſte keurt:

Mille modi veneris. ſimplex minimique laboris,
Cum jacet in dextrum ſemiſupina latus.

Met

Met hem komt de Poëet *Horatius* by na overeen in het tweede Schimp-dicht van ſyn eerſte Boeck:

Hæc ubi ſuppoſuit dextro corpus mihi lævum,
Ilia & Egeria eſt, do nomen quodlibet illi.

Lucretius gaet met *Mars* ende *Venus* wat naerder:
Hunc tu Diva tuo recubantem corpore ſancto,
Circumfuſa ſuper. Siet van dit veers den Heer van *Montaigne 3. des Eſſais 5.*

Deſe geſtaltenis wert alleen voor goet ende natuerlijck op-genomen van dē Spaenſchen Ieſuwijt *Sanchez* in ſyn groot ende grouwelijck werck van't Houwelijck: ende hy maeckt een groote ſonde van het gene de ſelfde Poëet *Lucretius* ſchrijft in ſyn 4. Boeck, als of het ganſch tegen de nature vvas:

Et quibus ipſa modis tractetur blanda voluptas,
Id quoque permagni refert. Nam more ferarum
Quadrupedumque magis ritu plerumque putantur
Concipere uxores, quoniam loca ſumere póſſunt
Pectoribus poſitis ſublatis ſemina lumbis.

Mercurialis een ſeer vermaert Medicijn in Italien hout het met *Lucretius*, ende ſchrijft *Lib. de hominis generat. cap. 13. Et 1. Var. Lect. 6.* dat deſe manier van doen niet te verwerpen, maer in reden ghefondeert is, ſoo datſe ſchijnt onbequamer (ghelijck oock het geheele werck) om van te ſpreken, als om te doen. Sulcx wert mede van ſommige Griecſche Medicijns gepreſen: (Μίξις δὲ ἡ ἐξόπισθεν πρὸς κύησιν συμφέρει. *Paul. Ægin. lib. 3. cap. 74.*)

ende ick heb eenige gekent, die dit de oorsaeck gaven datse Vader geworden waren, daerse te voren niet toe en hadden konnen komen. *Rodericus* van *Castro* eē Portugijs Medicijn te Hamburgh, berispt in het tweede Boeck van dē nature der Vrouwen op't 5. Capittel den vermelten *Mercurialem:* dan van sijn reden vvert in tegendeel by de Vrouvven selve geoordeelt.

Hier en dient oock niet vergeten 't gene na *Plato* in het 2. ende 6. Boeck der Wetten, *Plutarchus* leer wel vermaent, dat die syn vrou wil genaken, sulcx niet beschonckē, maer nuchteren moet doen: alsoo de gene, die van volle ende droncke Ouders geteelt zijn, gemeenlijck dronckaerts werden. Het welck *Diogenes* oock te kennē gaf tegens een onbeschoften jongen: gelijck uyt *Plutarcho* aen-gewesen is in het derde deel van't Houwelick;

Genaeckt geen echte vrou vvanneer je zijt beschoncken,
Ghy zijt dan niet bequaem, als om te leggen roncken;
'Tis hinder aen het Lant als yemant qualick mint,
Een ongeregelt bed, een ongeregelt kint.
Sy doen een dubbel quaet die van den vvijn vervvonnen
Oyt met een droncken hooft dit wichtigh stuck begonnen,
Wat kan het anders zyn als schuym van lichten aert
Dat Bacchus heeft geteelt, en Venus heeft gebaert;
Diogenes vernam een onbesuysden jongen
Die met een vreemt gebaer op strate quam gesprongen,
De lecker (seyde man) die soo onaerdigh speelt,
Moet uyt een droncken hooft voorseker zyn geteelt.

Ick heb een man ghekent, die syn vrouwe noy

als wel droncken zynde en besliep, ende vele kinderen teelde, die allegader de vallende sieckte kregen, ende ten laetsten daer oock van storven. Even-wel alsoo dit een werck is, het welck niet veel en schijnt te passen een langen baert, ofte een statige troonje van een Philosooph, soo en soude het misschien niet ongeraden wesen, dat men hier toe quame wat vervrolijckt, ende nae datter een kleyn glaesjen gedroncken was, om met geen ghefronst hooft een heughelijck werck te doen; het welck van *Plutarchus* selve oock toe-gestaen wert. Ende is wel geseyt van *Ovidius* in't tweede Boeck van de Konste der Minnen:

De wijn verheught den geest, de wijn geeft jeudigh bloet,
De wijn maeckt dat de sorgh uyt ons verhuysen moet,
De wijn ontfronst het hooft, de wijn verweckt de vreught,
En stort in alle dingh gelijck een nieuwe jeught.

Dan dit is te verstaen van dẽ Wijn, die met matigheyt gedroncken wert, de welcke niet alleen den geest en verheught, ende tot een vrolick werck verweckt: maer maeckt oock goede stoffe tot de telinghe, insonderheyt, na het oordeel van den Spaenschen schrijver *Huarte*, om gauwe ende verstandige kinderen te krijgen.

De vvijn, de soete vvijn is dienstigh om te minnen;
Maer neemt hem niet te veel tot ondienst van de sinnen,
Door vvint soo leeft het vier, en brant na onsen lust,
Maer is de vvint te groot soo vvort'et uyt-geblust.

Even-eens wert door te veel suypen den lust der

minnen wech-genomen, eñ als de man heel dronc-ken is, soo ist gemeenlijck al droncken, om dat, gelijck *Aristoteles* seyt, het zaet tot water versmelt. Dit is de oorsaeck dat veeltijts de dronckaerts om de vrouwen niet en geven, gelijck in tegendeel de gene die vrouachtigh zyn, het droncke drincken haten. Het een heeft plaets in de Italianen ende Spaengjaerden, het ander in de Duytschen. Van *Alexander de Groote* lesen wy in de Historien, dat hy een grootē dronckaert vvas, maer seer kuys ten insichte van de vrouwen. *Iulius Cæsar* vvas een dapper vrouwen-man, maer ondertusschen heel sober: soo dat *Cato* van hem seyde, dat hy't alleen vvas, die in sobertheyt de republijck onder-gebracht hadde.

Is vorders van nooden tot bequame telinge dat de Ouders haer Lichaem matelijck oeffenen, van de beste ende voedsaemste spijse eten, ende even-wel niet te veel. Moetē oock met den vollen buyck niet terstont van tafel nae bedt gaen, maer wat tijts tus-schen beyde laten. Een seker Medicijn van syn vrouwe gevraeght zynde, welck beter was 's avonts ofte 's morgens? antwoorde, dat het 's avonts ver-makelijcker, maer 's morgens gesonder was. Wae op het soet Hartjen repliceerde, Doet het dan 's a vonts om de genuchte, ende 's morgens om de ge sontheyt. Dan ofte syn duplijcque hier goet op vie en sal ick op dese plaets niet verhalen. Dese versse zyn ter eeren van dese goede Matrone in Latij gemaeckt:

Quærenti Ersilia quanam hora salubrior esset
Ad venerem, medicus sic ait Archigenes.
Manè salubre magis Veneris decerpere fructus

It

Iudice me fuerit, vespere dulce magis.
Hîc illa arridens formoso ait ore : Voluptas
Mî cura fuerit vespere, mane salus.

Dan is ghesontst niet alleen voor den bou-man selve, maer oock voor de vrucht, ende om de telinghe bequamer te maken, dat de Venus-feest 's morgens gehouden wert, als de spijse wel verteert is, eñ dat men geen rauwigheyt inde Maegh en voelt, gelijck breeder te sien is by *Ioubert 2. des Erreurs populaires 7.* Eñ daerom raet *Aristoteles* in dese gelegentheyt des avonts weynigh te eten ; eñ om niet flaeu te werden, te voren een goet middagh-mael te houden. Ende hiertoe en moet geen ongerust gemoet, geen bedroefdē geest, geen hooft vol muyse-nesten by-gebracht werden.

Geen ongestuymigh hooft, geen omgeroerde sinnen,
Zijn dienstigh aen het volck om zaet te mogen vvinnen,
'Tzy dat men menschen plant, of dat men haver saeyt,
Het is de beste tijt vvanneer het niet en vvaeyt.
Hier dient een stille ziel die niet en is bevvogen,
Die uyt een vorigh leet geen spijt en heeft gesogen :
Hier dient een stille ziel die niet en is beschroomt,
Die van geen droevigh lijck of siecke lieden koomt :
Hier dient een stille ziel bevrijt van alle tochten
Die vvraeck uyt enckel spijt op haren naesten sochten ;
Hier dient ô soete jeught, hier dient een stille ziel
Die noyt op vreemt gepeys in desen handel viel.
'Tis menighmael gesien dat lieden van verstande,
De kloeckste van de stadt, de grootste van den lande,
Voor ouders zijn gekent van kinders sonder naem,
Recht kluntens voor de ploegh, en anders niet bequaem.

Voor reden vvert geseyt, dat als de vvijse mannen
Zijn met een diepe sorgh gedurigh in-gespannen,
Het beste leven-sap en al het fijnste bloet,
Niet is gelijck het sou, of daer het vvesen moet.
Of sy dan schoon het vverck ter rechter uren plegen,
De sinnen reysen uyt, of blijven onder vvegen.
De ziel is elders vast, het lijf is maer een romp;
Dus vverter yet geteelt, het is gevveldigh plomp.
Ghy daerom heb je lust een aerdigh beelt te malen,
Soo laet in dit geval geen sinnen elders dvvalen:
En raeckt noyt echte vvijf als met een vollen vvensch;
De mensch die menschē teelt behoeft een ganschē mensch.
De kracht van al het lijf moet hier te samen vvercken,
De geest moet niet-te-min de buyte-leden stercken;
Noyt siet men datter mensch of eer of danck behaelt,
Die met den lijve vverckt, en met de sinnen dvvaelt.
Daer is op dit geval noch vry al meer te lesen,
Maer een gebodt alleen kan u voor duysent vvesen:
Maeckt soo te zijn gestelt vvanneer je kinders bout,
Gelijck je metter daet u kinders vvenschen soudt.

Het is aldernatuerlijckst, seyt *Aristoteles*, syns gelijck te telen, ende op een ander plaets schrijft hy, dat men in seker lant daer de vrouwen gemeen waren, de kinderē eē vader toe plagh te wijsen, dien se best geleken, als of de gelijckenis teecken genoegh was, om den rechten Vader aen te wijsen. Soo en is oock onder ons niemant rouwigh, dat de kinderen hem gelijcken, ende sulcx vvert de vrouwen tot een teecken van eerbaerheyt toe-gerekent. *Catullus* in het Bruylofs-dicht, dat hy ter eeren van *Manlius Torquatus*, ende *Iulia* ghemaeckt heeft, gebruyckt dese toe-wenschinge:

Ick vvensche dat een aerdigh kint,
Het schoonste dat men yevvers vint,
Het soetste van de gansche stadt,
In uvven schoot gedoken sat:
En dat het met een soeten lagh
Syn vader vvenste goeden dagh:
Syn vader even soo geleeck,
Dat yder die het eens bekeeck
Terstont aen't kroos en vvesen sagh
Wie dat de vader vvesen magh,
Ter eeren van de reyne trou,
En u ten goede vveerde vrou.

Om de eere, die de vrouwen in dese ghelijckenis stellen, soo en is het kint naulijcx ter vverelt gekomen, ofte elck roept: *Ie! hoe-vvel gelijckt dat kint syn vaertjen; Het is al of het uyt syn aengesicht gesneden vvas.* Het vvelck *Theophrastus* oock aen-gemerckt heeft *Eth. Charact. 5.* Tot dese gelijckenis doet seer veel, dat de gehoude malkander vvel gesint hebben, sonder haer sinnen ende onkuysche gedachten op een ander te laten loopen. *Tibullus* 1. Eleg. 6.

Met desen besigh in het minnen,
Op genen loopen haer de sinnen.

Want dese inbeeldinge heeft soo grooten kracht, datse de gelijckenis oock kan geven aen de vrucht, van de gene die over het vverck niet gevveest en is. Soo ist gebeurt, dat eē vrou dewijlse met een ander doende vvas, ondertusschen bekommert zynde dat de man onversiens mocht t'huys komen, ende haer betrappen, op de negen maenden gelagh van een

kint, niet den Pol, maer den Man wel gelijckende. Waer van een seer aerdigh Dicht in Latijn gemaeckt is by *Thomas Morus* vveerde Cancellier van Engelant, eñ een seer groot vrient van onsen grooten *Erasmus van Rotterdam:* het welck in onse tale mede over-geset is by de eer van de Hollantsche Regeringh ende Poësy in dese verssen:

Na dat Ian Al-beschick getrout vvas binnen Lonnen,
Soo had hy metter tijt al menigh kint gevvonnen;
Maer als de goede Ian den ganschen hoop bekeeck,
En vont hy onder hen niet een dat hem geleeck.
Dit heeft syn lossen kop te bijster seer gespeten,
Hy meynde dat het vvijf had achter uyt-gesmeten:
En vvatter yemant doet, en vvat hem vvert geseyt,
Het stuck by hem gelooft en vvert hem niet ontleyt.
'Tgeviel om desen tijt dat Trijn een soontjen baerde
Dat schier in alle dingh nae synen vader aerde,
Dit heeft het grilligh hooft in volle daet bemint,
Hy meynde dit alleen dat vvas syn eygen kint.
Maer siet een kluchtig quant die quã met hem te sprekẽ,
En seyde, lieve maet, ghy seylt verkeerde streken,
Hebt ghy geen vaster gront ontrent een echte vrou,
Soo vvaerje beter noyt gekomen inde trou.
Siet als een deriel vvijf laet haren acker telen,
Van yemant vvel gevvoon met haer te komen spelen,
En datse seker vveet haer man is in de stadt,
Soo isse van den angst geduerigh op-gevat;
Sy is geheel ontset, en al haer sinnen schromen
Dat hy sal daer ontrent en by den handel komen;
Hierom soo vvert syn beelt soo diep in haer geprent,
Dat sy het aende vrucht ten vollen over sent.

Haer

Haer man is daer te sien. Siet, dus soo gaen de saken,
Men kan op dit geheym geen vaste gronden maken;
Of 't kint syn vader lijckt, of dattet anders gaet,
Ten maeckt geen vrouwe goet, ten maeckt geen vrouwe quaet.
Het gaeter selfsaem toe als mans en jonge vrouwen,
Ten goede van het lant, den soeten acker bouwen;
Nature doet haer werck, doch waer, en hoe, en wat,
Dat heeft tot heden toe geen mensche recht gevat.
Daer stont doen Ian en keeck, en gaf het stuck gewonnen,
En heeft syn ouden luym nae desen noyt begonnen.
Wel, vrienden, alsje scherst, of soete reden drijft,
Maeckt staegh dat man en vrou in goeden vrede blijft.

Staet oock te letten, ten aensien van de Vrou, dat het dienstigh is puys te laten slapen, wanneer de Maen achter de kerck is, *Moses* 15. Levit. 19. Alsoo in die tijdt boven de tegenstaende vuyligheyt, het ontfangen niet en kan gelucken, om dat de vruchtbare kracht van 't zaet niet alleen verdooft, maer oock gestickt wert, *Ioubert. 2. des Erreurs populaires 5.* dan indien het mannelijck zaet met gewelt doorbreeckt, ende door syn sterckte de kracht van de vloet tegen-staet, soo werter een slappe vrucht geteelt, ende sulcke kinderen werden by ons ghéseyt tegen de Maen gepist te zyn, ende syn gemeenlijck Melaetsheyt, ende ander ongemack onderworpen, *Levin. Lemnius* 1. de occ. Nat. mirac. 8. *Mercurial. de hom. generat. 5.* Siet hier breeder van by *Ioh. Gerardus* tom. 7. *Loc. comm.* §. 438. Daerom is wel ghesëyt van den Poëet in 't noyt-genoegh-gepresen Houwelick:

Daer

Daer zijn in't echte bed veel ongelege stonden,
Wanneer u kinder-sucht is dienstigh in-gebonden:
Het is een oude vvet oock voor een jonge bruyt,
Viert Mena, reyne jeught, en stelt u saken uyt.
De lant-man mocht te mets het saeyen beter staken,
Om dattet nutter is by vvijlen eens te braken;
Daer is een seker tijt te toomen uvven brant,
Daer is een seker tijt vvanneer men menschen plant.

Nu en is oock niet alleen van nooden, dat wel op dẽ tijt gelet wert, te weten korts na dat de vrou gesuyvert is, ende dat beyde de Ouders gerust van gemoet ende ghesont van Lichaem zyn; maer dient oock wel waer-genomen te werden de vermaninge van den grooten Philosooph *Aristoteles*, dat men de vrouwe met sedigheyt ende bescheydelijckheyt genake, op datse door te groote dertelheyt, ende ketelige vvellust buyten het spoor van eerbaerheyt niet en kome te springen. Dese lesse is by den moralen Poëet mede niet vergeten:

Men heeft van outs gepooght de vrouvven aen te praten,
Dat flucx een echte vvijf haer schaemte dient te laten
Soo haest sy maer de borst des avonts open doet,
Maer datse met het kleet die vveder nemen moet.
Voor reden vvort geseyt, en metter daet gepresen,
Dat vrouwen op den dagh vvel eerbaer moeten vvesen,
Maer als de svvarte nacht bedeckt de gansche kust,
Dat dan het echte vvijf mach sygen in de lust,
Mach uyt een volle drift met haer geselschap mallen,
En met een lossen toom in minne-stuypen vallen,
Mach springen uytten bant, en plegen metter daet
Al vvat een lichte koy by vvijlen onderstaet.

Maer

Maer hoe! ſal onſe vrou Vlyſſes vvijf gelijcken?
En als het duyſter vvort van hare plichten vvijcken?
Sal oyt een reyne ziel gaen breken inder nacht
Al vvatter op den dagh ten goede vvas gebracht?
O neen, vriendinne, neen, ten is u niet te raden,
Het ſal u in den geeſt en aen de ſeden ſchaden;
Siet als de jonge vrou haer kleet heeft uyt-gedaen,
Soo moetſe metter daet de ſchaemte trecken aen.
Sy moet oock als de Son gaet in het vvater ſincken,
Met des te meerder glans in reyne ſeden blincken;
Sy moet, al is het licht ſchoon uytte vveegh gebracht,
Haer ſtralen laten ſien oock in de middernacht.
Sy moet in vvare tucht met haren man verkeeren,
Hoe duyſter dat het zy. De nacht is oock des Heeren,
De nacht is enckel dagh voor Godes hel geſicht;
Ghy viert dan alle tijt een reyne vrouvve-plicht.

Het gene die Geleerden voor de goede ſeden, eñ eerbaerheyt gebieden, vvert by de Medicijns oock voor ſeer nootvvendigh tot de telinge geoordeelt. Want de overtollige vvelluſt, de vvelcke met te grooten drift geſchiet, belet het ontfangen. *Lucretius* in't vierde Boeck:

Nam mulier prohibet ſe concipere atque repugnat,
Clunibus ipſa viri venerem ſi læta retractet;
Eicit enim ſulci recta regione, viaque
Vomerem, atque locis avertit ſeminis ictum.

Nu oock te dickvvils hervat zynde, ſoo bederft het zaet, ende wert onvruchtbaer, alſoo het voor ſyn rijpigheyt geloſt wert. De Philoſooph *Plutarchus* ſeyt ſeer vvel in't leven van *Lucullus*, ghelijck on-

onmatigh ſpreken de reden ydel eñ dwaes maeckt, dat oock alſoo het zaet van de gene, die ongebonden in't by-ſlapen zyn, gemeenlijck voos ende onvruchtbaer is. Soo datter niet beter ende bequamer en is tot de telinge, ende om wel te ſaeyen, ende oock wel te ontfangen, als de matigheyt, ende niet te plocken voor dat het rijp is.

Onmaet in alle dingh verveelt,
Doch meeſt vvanneer men kinders teelt.

De Koninginne *Zenobia* wert inde Hiſtorien hier over ſeer geroemt. Deſe als ſy eens by haren man ghevveeſt hadde, vvachte de maent uyt om te ſien offe ſwanger was, ende ſulcx zynde, beyde nae de verloſſinge, om geen vergeefs vverck te doẽ; maer niet ſwanger zynde, ſoo namſe wederom een proefken voor een maent, gelijck *Trebellius Pollio* getuyght. Ende vvy leſen by *Soſomenus* van een vreemt Philoſooph met namen *Aeas*, hoe dat hy een ſchoone vrou hebbende, haer maer driemael en bekende, ende drie ſonen teelde. Van dit exempel ſeydt een geleert Rechts-geleerde in Vrancrijck, (*Tiraquellus in 15. Leg. Connubial. gloſſ. 1. part. 15. §. 83.*) die de republijck alle jaer een kindt ende een boeck maeckte, (gelijck de Preſident *de Thou* in ſyn Hiſtorie van hem ſchrijft) indien dat het alle mans ſoude vvillen na-volgen, dat de vrouwen hoe eerlijck ſy oock mochten zyn, daer mede niet wel vernoeght en ſouden weſen: ende dat het beter was, heel vergeten, als ſoo ſelden gegroet te zyn. Want gelijck ſommige hier van plegen te ſeggen, *Die noyt*

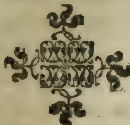
ex

en at, noyt en hongerde. De dochter van den vermaerden Romeyn *M. Agrippa* gevraeght zynde, vvaerom de beestẽ na datse met jongen waren niet meer en speelden? antvvoorden aerdigh, Om dat het beesten zyn, *Macrob. 2. Saturn. 5.*

HVARTE

en el exam. de ingenios cap. 15. §. 3.

La crudeza que mas daño haze a la generacion, es la del vino: por que este liquor, por ser tan vaporable y subtil, haze que los demas alimentos, vayan crudos a los vasos seminarios, y que la simiente irrite fulsamente al hombre, sin estar cozida y sazonada; y por tanto loa Platon una ley que halló en la republica de los Carthaginenses, que el hombre casodo ni su muger, no beviessen vino el dia que se pensavan llagar al acto de la generacion; entendiendo que este licor hazia mucho daño a la salud corporal del niño; y que era bastante causa para que saliesse vicioso, y de malas costumbres. Pero si se beve con moderacion, de ningun manjar se haze tan buena simiente como del vino blanco, especialmente para dar ingenio y habilitad.



Hoe

Hoe een bevruchte vrou haer onderhouden ſal.

Het III. Capittel.

ALs nu de teere vrucht is binnen u ontfangen,
Soo komt ô jonge vrou en leert bequame gangen,
Leert regels tot het werck; want alſſer yemant draegt,
Soo dienter aen de kunſt om nieuwven raet gevraeght.
Dus als het u gebeurt dat, naer een diep verlangen,
Ghy voelt een teere vrucht in u te zijn ontfangen,
Soo neemt met alle vlijt u ſvvacke leden vvaer,
En doet niet alle dingh gelijck als voor en naer.
Een vrou die ſvvanger is die moet haer leeren mijden
Van ongeregelt ſpel, van rotſen ende rijden,
Van al te ſvvaren pack, van al te raſſen ganck,
Van al te goeden reuck, van al te vuylen ſtanck,
Van alle mal geraes, van alle dertel ſpringen,
Van door een vreemt gebaer de leden om-te-vvringen,
Van over al het ôgh te willen laten gaen,
Van angſt, van alle ſchrick, van ònbedachte waen:
Een vrou die ſwanger is moet even dan gedencken
Door praem van enge draght haer niet te laten krencken;
Geen dingh ſoo onbequaem ontrent een teere vrucht,
Dan als een jonge vrou in naeuwe kleeren ſucht.
Een vrou die ſwanger is moet haer geduerigh vvachten,
Van naere dweperij, van alle droeve nachten,
Van door een gramme ſucht te vverden omgevoert,
Iae van een groote vreught te vverden omgeroert;
Want als het ſvvanger lijf is beſigh met de tochten,
Soo kromt de ſwacke geeſt in veelderhande bochten;

En vvat ontrent de vrucht syn kracht besteden moet,
Vergeet sigh in de gal en aen het vinnigh bloet.
Ghy maeckt u daerom sterck om uyt te mogen jagen
Schrick, vvrevel, gramme sucht, en alle quade plagen:
Gevvent u tot gedult, en vvacht u van de spijt,
Schoon dat je licht te peert, en vvonder haestigh zijt.
Wanneer het jeughdigh hout met vruchten is beladen,
Een vlijtigh hovenier die vint terstont geraden,
Met allerley behulp den boom en yder tack
Te stijven tegen vvint en ander ongemack;
Want als hy dat versuymt, soo kan het licht gebeuren
Dat van den eersten storm de tacken sullen scheuren;
Siet daer een jonge stam, en al het teer gevvas
Geslingert op het velt, gedommelt in het gras.

ICk sal my vvel vvachten om in geen ongenade van eenige happige vvijfs te vallen, het gene in't voorgaende Capittel van de Koninginne, eñ den Philosooph verhaelt is, hier veel te prijsen: nochtans en kan ick niet versvvijgen, dat al-hoe-wel de Vrouvven den Beurt-man niet aen Landt en laten staen, al heeft het Schip syn volle vracht in (gelijck by-na plagh te seggen *Iulia* de dochter van dẽ Keyser *Augustus*, by *Macrob. 2. Saturn. 5.*) ende dat sulcx haer meer vernought, als te voren, om reden by *Andreas Laurentius*, ende andere te lesen: soo is even-wel beter, ende behoort oock onderhouden te werden de lesse van de Doctoren, de welcke in't Houwelick met dese gulde verssen uyt gedruckt is:

'Tis voor het echte volck geraden om te rusten,
Wanneer het svvanger vvijf gevoelt haer eerste lusten:

Wanneer een jonge vrou haer maegh en herte klaeght,
En voelt in haer geheym een teecken datse draeght.
Want als een teere vrucht haer eerst begint te setten,
Al vvat de vader doet dat sal de moeder letten;
Wie veel den acker ploeght vvanneer hy is besaeyt,
Die breeckt syn eerste werck, en maeckt het al bekaeyt.

Dan in 't leste van de dracht en kan dit spel geen quaet doen, ende wert oock ghelooft, dat het den arbeyt alsdan lichter, eñ de baen gladder maeckt.

Al de Konst om de vrucht te behouden bestaet daer in, dat de Swangere vrou wel onderhout het recht ghebruyck van de Niet-natuerlijcke dingen. Want 't gebeurt dickwils, dat een gematighde ende wel-gestelde Lijf-moeder de beste beginselen van ons levẽ ontfangt, eñ een volkomẽ schepsel voortbrenght, het welck daer na door versuym ende onachtsaemheyt van de Moeder qualijck bejegent wert. Daerom raet *Hippocrates* seer wel in syn eerste Boeck van de Vrouvvelijcke Sieckté, dat de Vrouwen sonderlinge sorge dragen, om de vrucht te behouden, ende wel te onderhouden tot den tijt van de verlossinge. Het welck ghescheiden sal indiensé haer gesontheyt wel gade slaet, eñ haer Lichaẽ niet en pranght met naeuwe kleederen. Want dat prangen beschadight de vrucht op de selve manier, als andere uyt-wendige ende in-wendige oorsaken, die de Lijf-moeder drucken ende benaeuwen. Daerom seyde *Aristoteles* seer wel in syn eerste Boeck vande telinge der Dieren op het 12. Capittel dat seer goet is voor het wel-varen ende groeyen van de Vrucht, geen swaerte op de Lijf-moeder te brengen. Ende daer-

daerom is den buyck met geen been beset, ghelijck het hooft ende de borst, op dat de Maegh ende Lijf-moeder haer vryelijck souden konnen uyt-setten. Daerom leyt oock de Lijf-moeder op den eyndel-darm, als op een sacht kussen voor de hardigheyt van den rug-graet, ghelijck *Galenus* aenwijst in het 4. Boeck van het Gebruyck der Leden op het 14. Capittel.

Maer insonderheyt dient eē svvangere vrou haer te wachten voor groote bewegingе des Lichaems, eñ des Gemoets, als rijden, rotsen, loopen, danssen ende springen: van verschricken, ende haestelijck te ontstellen. Want hier door krijghtse dickvvils voor den tijt den arbeyt op den hals. Ick en prijs even-vvel niet een leu en leusigh leven, vvaer door vele ongesonde humeuren vergaderen, ende de natuerlijcke vvarmte overstolpt vvert: maer de bevruchte vrouwe dient wel in de eerste maenden weyniger, in't leste van haer dragen, ende tegen dat den arbeyt komen sal, haer meer eñ dickwilder te bewegen, ende veel te gaen wandelen.

Hier en boven heeft een bevruchte vrouwe haer oock te wachten voor te grooten hitte ende te grooten koude, voor quade lucht, stanck van uyt-gedaen kaerssen, swavel, beverswijn, ende diergelijcke stinckende dingē; als oock van seer ruyckende kruyden, ghelijck munte, poley, ende andere, insonderheyt van muskeliaet, amber, civet, ende ruyck-ballen die daer van gemaeckt werden.

Vorders salse voor haer eten ghebruycken Spijse van goet voedsel, ende een weynigh verdroogende, de menighte moet wesen soo voor haer selven, als

voor de vrucht, soo datse de mont dickwils al vvat bieden moet, al heeftse de grootste lust niet om te eten: sy en behoeft haer oock soo naeu aen de vast-dagen niet te binden: vvant door veel vasten soude de vrucht lichtelijck slap ende sieck werden, ende voor den tijt uyt-willen, om syn voedsel buyten te soecken, dat hy binnen most derven. Sy moet haer even-wel oock wachten van al te veel te eten, alsoo door al te veel voedsel het kint lichtelijck komt te sticken; ofte wert ten minsten daer door soo grof, dat het op syn plaets niet wel soo langh en kan dueren, om vol-dragen te werden; ofte valt daer van in een sieckte, dewijl te veel spijse niet wel konnende verteert vverden, haestelijck bederft, ende quaet bloet maeckt, het welck tot ongesont voedsel voor de vrucht, die dat nae hem treckt, noodtsakelijck moet gedijen. Noch is noodigh haer te mijdẽ voor alle Spijse die te kout, te heet, ofte te vochtigh is, ende insonderheyt soodanige in 't beginsel van de maeltijt niet te eten. Gesoute, ende gekruyde spijse, ende die in korsten geleyt is en dient haer niet. De Specerijen machse oock niet gebruycken, als alleen op't leste de Caneel eñ Safferaen. Andere scherpe spijse moetse oock laten, als loock, ayuyn, ende diergelijcke, insonderheyt die eenige medicinale kracht heeft om water te doen losen, ende walginge ofte niessen verwecken kan. Dan indiense groote lust kreegh tot eenige kost, die juyst van de beste stoffe niet en was, die en moet men haer niet geheel onthouden, maer hier in vry wat door de vingeren sien. Want by swangere vrouwen heeft het meest plaets, dat wy in't eerste Capittel uyt *Hippocrates* van de

de luſt eñ aengenaemheyt der ſpijſe geſeyt hebben. Staet even-wel te lettē, dat men by haer geen praet en maeckt van ongeſonde koſt, ofte die niet te krijgen en is, om niet te vergeefs haer tanden waterigh te maken.

Noch is dienſtigh dat een ſwangere vrou niet hardtlijvigh en zy, ende datſe alle daegh, ſoo't mogelijck is eens ter ſtoel gaet. Ende indien dat van ſelfs ende uyt de natuer niet en wil komen, ſoo ſalſe 's morgens nemen ſap van pruymen, ende corinthen, appelen ſacht gekoockt wel geſuyckert, ende een goet ſtuck boters daer in. Ende dat niet helpende ſoo en ſal men niet licht tot ſet-pillē, ofte clyſteren (als in't alderleſte, eñ wanneer den arbeyt voor de hant is) komen, inſonderheyt die wat ſcherp zyn, alſooſe de Lijf-moeder, die op de darmen leyt, lichtelijck ſouden beſchadigen, ende een misdracht konnen veroorſaken. Daerom iſt beter dat men haer van boven in-geve eenige ſachte medicine, als daer is *Manna* in wat hoender ofte weren nat geſmolten, ende dan wel door-gedaen. Den *Rhabarber* en is oock niet ondienſtigh met wat lange roſijnen in-genomen het ghewichte van een halve Franſchen kroon, ofte wat meer. Het is een groote miſſlagh, dat ſommige meenen, een bevruchte vrouwe ſchadelijck te weſen, het Lichaem te purgeren ende ader te laten: daer het beyde niet ſonder perijckel van de vrucht ende de vrou dickwils naegelatē wert. Ick bekenne even-wel, dat men hier in met groote ſorghvuldigheyt moet te vverck gaen.

Men ſal haer dan, nae de leere van *Hippocrates 4. Aphor. 1.* als het den noot vereyſcht van de vierde

tot de ſevende maent matelijck mogen purgeren, om dat de vrucht in die tijt op het ſtercſte is; maer vroeger ofte later, als de ſelve noch ſwack, ofte al rijp is, ſal men daer mede niet licht doorgaen. Indien men dan mach purgeren, het Lichaem vol humeuren zynde, ſoo mach men oock wel laten; alſoo het ſelfde minder ontſtelt, als het purgeren, inſonderheyt in 't beginſel, alſſer overvloet is van bloet, ende de vrucht noch teer zynde weynigh voedſel vã doen heeft. Dewijl de nature ſelve ſomtijts het Lichaem van de ſware vrouwen door het bloeyen uyt de neus, het ſpeen, jae oock ſomtijts door de lijf-moeder, ſonder eenigh letſel ontlaſt, waerom ſoude de Konſte ſulcx niet mogen navolgen? Ick ken verſcheyde bloedt-rijcke vrouwen, die als ſy ſwaer zyn, haer gemeenlijck twee drie mael doen laten, oock in de leſte maenden, ende als ſy dat overſlaen, ſoo zyn de kinderen vol vierigheyt. Iae de eervarentheyt leert ons, dat ſommige vrouwen ſoo bloet-rijck zyn, dat indienſe niet terſtont op de tweede maent gelaten en werden, miſdragen, ofte van een doot kint verloſſen. Een ſeker Medicijn verhaelt, dat hy over tvvee bevruchte vrouwen gegaen heeft, waer van in de eene door overvloedigheyt van bloedt vier kinderen op de achtſte maent verſtickt waren, in de andere, twee op de ſeſte maent. De vvelcke, als hyſe op de vijfde maent veel bloets af-gelaten hadde, daer nae verſcheyde reyſen gheluckelijck van voldrage kinderen verloſten. De aderen van de voet en moeten in ſwangere vrouvven niet ghelaten vverden, om dat ſulcx het bloet met gewelt na beneden treckt, ende

de

de vrucht doet fackẽ. Op de achtfte ende negenfte maent en mach men niet fonder grootẽ noot laten, infonderheyt in de gene die door fvvackheyt ofte flibberigheyt van de Lijf-moeder lichtelijck een miffchienis krijgen.

De Slaep (om geen van de fes Niet-natuerlijcke dingen over te flaen) fal vvefen by nacht, om de fpijfe wel te verfpreyẽ: want het wakẽ veroorfaeckt raeuwigheyt ende fiecktẽ, daer de mifdracht dickwils op volgt: niet terftont na dẽ eten, maer 'smorgens vry wat langer alffe gemeenlijck gewent is.

Eer ick dit Capittel befluyte, foo en dient ganfch niet vergeten de noodtwendige leffe, die de Eed. Heer *Iacob Cats* geeft in fyn vermaerde Houwelick, met defe verffen:

Wanneer de vrouvve draeght foo dient de man te letten,
Dat niemant door het huys miffchien en kome fetten
Yet dat vvan-fchapen is, een vvreet of felfaem beelt
Dat ons het ooge terght, en foo de finnen fteelt.
Al vvat oubolligh ftaet, of vreefe kan vervvecken,
Of met een fnelle fchrick ons in de leden trecken,
En dient een jonge vrou voor al niet daerfe flaept,
En van de reyne trou de foete vruchten raept.
Wilt oock om defe tijt u niet te feer vergapen
Aen eenigh felfaem dier, als fimmen, katten, apen:
En draeght niet inden arm, en leght niet aen den mont
Een vreemden baviaen, of plat-geneufden hont.
'Tis by de vrouvven felfs in geenen deel te mercken,
Hoe dat een vreemt geval kan op de vrouvven wercken:
Hoe onvervvachte fchrick tot aen de vrucht belent,
En hoe een felfaem fpoock fich in de moeder prent.

Wanneer een vrouwe draegt, het schijnt dat alle krachten
Zijn besigh aen de vrucht, en op de moeder wachten;
Dies waerder eenigh dingh sigh inde sinnen vest,
Dat sackt vanstonden aen en druckt in dat gewest,
De Schrift getuyght het selfs, dat Iacob voor de dieren
Van Laban heeft geleyt gestreepte populieren,
Om even als het schaep sou paren metten ram,
De plecken van het hout te drucken in het lam.
Ghy die genegen zijt om zaet te mogen winnen,
Hebt geen wan-schapen dier, geen monster inde sinnen:
Stelt liever voor het oogh wanneer gy vruchten teelt,
Een schoon een geestigh kint, een aerdigh mensche beelt.
Hier door ist wel gebeurt dat yemant vande moren
Vont in voor-leden tyt een witte vrucht geboren,
Hier door ist wel gebeurt dat van een leelick paer
Men wert, oock tegen hoop een aerdigh kint gewaer.
Een wijf by al het volck vermaert in leelickheden,
Wiens man haer niet en weeck in onbeschofte leden,
Kreegh even-wel een kint het schoonste datmen vant,
Een peerel vande stadt, een wonder in het lant,
Een kint gelijck een beelt, dat alle menschen presen,
En namen in den arm, of met den vinger wesen,
Een kint na vollen wensch, een gaeu en aerdigh fret,
En niet te byster schrael, en niet te lijdigh vet:
Een yder stont verbaest, en sagh de frissche leden,
En sagh de schoone verw, onseker van de reden;
Dies gincker over-al een spreucke door de stadt,
Als of hier in de vrou haer eer vergeten hadt.
Een man die vorder sagh gingh al het huys beschouwen,
Gingh letten op het stuck, ter eeren van de vrouwen:
Hy vint een schoon vertreck, daer op een schoon buffet
Een aerdigh kinder-beelt stont geestigh afgeset.

Hy vont een ledekant behangen met gordijnen,
Een leger voor den vveert, gelijck het mochte schijnen:
Hy vraegt, wie datter slaept? hem wort bescheyt gedaē,
En stracx soo gist de man hoe dat de saken staen.
Hy spreeckt tot al het volck, Ick sal het oordeel vellen,
Laet maer het jonghste kint hier in de kamer stellen.
De meyt die loopter om soo veerdigh alsse kan,
En brenghtet inde sael, en geeftet aen den man.
Die gaetet metter daet ontrent den beelde setten,
Die maent een yder aen hier op te vvillen letten:
En siet die nu het beelt en dan het kint bekeeck,
En vont noyt eenigh ey dat soo een ey geleeck.
Daer gaet de kloeckste geest met vaste reden vvijsen,
Wat datter uyt het oogh kan in de sinnen rijsen;
En hoe een diep gepeys, door onbekende macht,
Het in-genomen beelt kan prenten inde dracht.
Stracx reser groote vreught, de boose tongen svvegen,
De vrou heeft metter daet haer eere vveer gekregen:
En vvaer doen eenigh paer te samen vvert geset,
Daer vvas een schoon gesicht ontrent het echte bedt.

Diergelijcke Historie wert mede verhaelt by den Oudt-vader *Hieronymus*, ende seyt de waerheyt van de selve ondeckt te zyn door vernuft ende wijsheyt van den treffelijckē Medicijn *Hippocrates*. Soodanigen exempel is oock te lesen by *Plutarchus*, alwaer verhaelt wert van een vrouwe, die ontrent haer bedt eenen moor had uyt-geschildert hangen, ende daer door een swart kint gebaert heeft. Soo schrijft *Galenus* in syn Boeck van den Theriakel, dat hy eenen Moor om een fraey kint te krijgen gheraden heeft een schoon beelt aen de voeten van 't bedt te

 han-

hangen, eñ dat de vrou in't by-ſlapen daer ſterck op kijcken ſoude: eñ dat ſulcx by den Moor na-gekomen, eñ oock wel uyt-gevallẽ is. Wy leſen oock onder andere by *Montaigne 1. des Eſſais 20.* dat eertijts aen dẽ Keyſer *Carel* de vierde vertoont is een dochter, die heel ruygh was: het welck de Moeder ſeyde gekomen te zyn, door dien datter een beeldt van Sint Ian den Dooper in haer bedt gehangen hadde. Welcke exempelen oock beveſtight werden door de Hiſtorie van Iacob in't eerſte Boeck *Moſis* op het 30. Capittel, by yder een genoegh bekent, ende in de verhaelde verſſen oock aen-geroert. Al hoewel hier met ſpies en ſper tegen is den gheleerden Doctor *Huarte* in ſyn Spaenſch Boeck van het onderſoeck der Verſtanden, *cap. 15. §. 4.* ende ſeyt dat de Hiſtorie van Iacob heel miraculeus is, ende het ander van de Moor een recht praetjen: alles gebouwt (gelijck hy voor-geeft) op een vals fondament ende reden van *Ariſtoteles.*

V L P I A N V S

Leg. Quæritur 14. §. 1. ff. de fœtib. ed.

Maximum ac præcipuum munus fœminarum eſt, accipere ac tueri conceptum.

P L I N I V S 8. Epiſt. 10.

Quo magis cupis ex nobis pronepotes videre, hoc triſtior audies neptem tuam abortum feciſſe, dum ſe praguantem eſſe puellariter neſcit, ac per hoc quædam cuſtodienda pragantibus omittit, facit omittenda, quem errorem magnis detrimentis expiavit, in ſummum periculum adducta.

In hoe veel maenden een kint voldraghen wert.

Het IV. Capittel.

HEt is een oudt verschil, en over langh gedreven,
Waerom men in het recht niet selden heeft gekeven,
Hoe langh een echte vrou haer kinders dragen kan,
Om niet verdacht te zijn van eenigh ander man.
Daer is een vaste tijt dien alle beesten dragen,
Een hont en heeft niet meer als hondert twintigh dagen,
Thien maenden hout het peert syn vullen inden bant,
Twee jaren geeft het volck den grooten oliphant.
De tijt van hare dracht die voort hun langh gegeven
Naer mate van het beest, of naer het plagh te leven:
Ist groot, of leeftet langh, soo hoeftet ruymer tijt,
Als yet dat kleynder is, of haest ter aerden lijt.
Doch wat de mensché raeckt, men kent geen vaste stonden
Daer aen een vruchtbaer wijf in desen is gebonden:
Soo dat haer goede naem niet eens in twijffel staet,
Schoon sy een langer tijt als negen maenden gaet.
Doch wilder eenigh mensch dit naerder ondersoecken,
Wat hoeft men vreemde tael, of ver-gesochte boecken?
V pen, en diep vernuf, geleerde Bevervvijck,
Is hier een volle born en uytter-maten rijck.

DE Natuere heeft alle dieren eenen sekeren ende bepaeldé tijt gestelt, om haer jongen voort te brengen; doch niet alle den selven. De oorsaeck van die verscheydenheyt leyt *Aristoteles* op de groote van

van haer Lichamẽ, ofte op de langhduerigheyt van haer Leven. Zynde waerſchijnelijck dat een groot dier ende van langh leven langer tijt moet hebben, om tot ſyn volmaeckttheyt te komen, als dat kleyn ende van kort leven is. Soo ſiet men dat den Hont die kleyn ende van kort levẽ is, op de vierde maent gheworpen wert, het Paert, 't welck groot is, al en leeft het niet langh, op de thiende maent: maer den Oliphant, die groot is ende van langh leven, wert eerſt volmaeckt ende voldragen in twee jaer. Ende by aldien dat ſulcke dieren weyniger tijt in de Lijf-moeder blijven, als haer bepaelt is, ſoo en blijvẽ ſy niet te lijf. Maer de Vrouwen en hebben geenen ſekeren tijdt om te verloſſen, ende konnen op verſcheyde ſtonden haer kinderen ter werelt brengẽ: hoe-wel ſy niet alle even bequaem en zyn, ende de kinderen niet van alle drachtẽ even kloeck ende langh-levende gheboren werden. Want de eervarentheyt leert ons, dat het kint, 't welck minder als ſes maenden gedragen is, niet op en komt, ende dat eerſt op de ſevende maent, een kint dat leven ſal, geboren wert, eñ dat de verloſſingh haer oock op de elfde maent kan uyt-ſtreckẽ; dat nochtans meeſtendeel ontrent den uyt-gangh van de negende maent, ende het in-gaen van de thiende de natuerlijcke verloſſinge gheſchiet, ende dat deſen tijt den natuerlijckſtẽ is van des menſchẽ geboorte: alſoo de dingen, die meeſtendeel gebeuren, meeſt volgens de nature zyn, gelijck *Ariſtoteles* ſeyt. Hierom hebben alle goede Autheuren de negende ende thiende maent voor den wettigen tijt geſtelt van de natuerlijcke verloſſinge. Want alſoo het fatſoeneren

ren eñ het bewegen van de vrucht inde Lijf-moeder niet altijt precijs op eenẽ dagh en valt, maer eenige breete heeft, als *Hippocrates* ende *Aristoteles* getuygen, eñ men gewoon is met *Hippocrates* van de formatie te tellen tot de beweginge, van de beweginge tot de verlossinge; soo en kan de tijt van de verlossinge soo naeu aen de negenste maent niet gebondẽ werden, maer loopt ghemeenlijck tot in de thiende. Want dewijl datter groote verscheydenheyt is inde gematigheden ende ghestaltenissen der Lichamen, soo gebeurt het, dat de eene vrucht rasser, de andere lanckfamer volbracht ende voldragen wert: ende de voldragẽ vereyscht meerder voedsel, eñ ruymer lucht. Ende alsoo de Moeder hem van beyde door de aderen, ende slagh-aderen van den navel niet genoegh en kan toe-senden, soo soeckt hy uyt syn hol te springen; ende de Lijf-moeder niet wel konnende verdragen al dat springen ende uyt-recken, soeckt haer selven van dat lastigh pack te ontlasten. Als dit voor het half jaer ghebeurt, soo en kan het kint niet oudt werden. Ende by aldien altemet geschiet, dat in't begin van de seste maent, ghelijck Doctor *Spiegel* seyde gekent te hebben een bode van Zeelant op Hollant, ofte een vveynigh voor de evenste maent, gelijck andere getuygen, een kint op-komt, sulcx moet gherekent werden, onder de lingen, die heel selden gebeuren. De reden is, om dat soodanigh kint al te slap, ende noch niet volbracht en is. Daerom indien het ofte uyt ghebreck an voedsel, ofte door eenige andere oorsaeck alsan uyt-komst moet soecken, soo kan het lichtelijck in den arbeyt verstickt ofte verplet vverden;

en-

ende al geboren zynde en is het niet bequaem om de lucht, ende nieu voedſel te verdragen.

Een kint van *ſeven maenden* (vvy rekenen voor elcke maent dertigh dagẽ,gelijck de Rechts-geleerden oock doen, *Mynſinger. 6. Obſ. 40.*) wert wel geboren, om dat tot volmaecktheyt van ſyn leden, niet en ontbreeckt. Want de twee volgende maenden en vverter niet meer by-gedaen tot volmaecktheyt van de leden, maer alleen tot volmaecktheyt van de kracht ende ſterckte. Soo dat ſulck een kint vvel in't leven kan blijven,ende oudt vverden, (ſiet *Cuiacium 4. rec. Sentent. Iul. Paulli. t. 9.*) inſonderheyt, ghelijck *Hippocrates* dat bepaelt, het welck is van twee hondert ende thien dagen, dat is van het laetſte van de ſevende maent. Nu de oorſaeck vvaerom dat ſommige ſoo langh voor den tijt komen, is ſonder tvvijffel in de gematigheyt van het zaet ende bloet, vvaer aen de natuerlijcke ſterckte ende ſvvackheyt hanght. Den tijt van den arbeyt vvert oock altemet verhaeſt door de ſterckte van de *formatrice faculteyt* ofte de fatſoenerende kracht daer by komende een vvel-gekoockte materie, de welcke de vverckinge van de geſeyde kracht lichtelijck aen-neemt, ende haer met het behoorlijck fatſoen laet bekleeden. Maer al hoe-wel het kint van ſeven maenden van goede ſtoffe op-geleyt is, end van goede kracht voort-komt, ſoo is het even-we wat ſlapper, om dat de formatie van al te haeſtig bevveginge gevolght vvert.

Een kint van *acht maenden* en blijft niet te lijf ſeyt *Hippocrates*, om dat het twee ſtooten korts o malkander niet en kan verdragen. Want dewijl h

ki

kint op de ſevende maent gearbeyt heeft om uyt te komen, ende daer over vermoeyt is, ſoo kan het den arbeyt daer terſtont vvederom op volgende niet vvederſtaen: maer om ſulcx wel te konnen uyt-ſtaen, ſoo was van noode, dat het de achtſte maent noch beſloten bleve, om middelertijt ſyn krachten te verhalen. Andere dies niet tegenſtaende houden het daer voor, dat oock een kint van acht maenden wel ſomtijts op kan komen. Want indien de breete vande menſchelijcke gematigheyt, ende de verſcheyden geſtaltenis der Lichamen oorſaeck is dat ſommige op de ſevende maent, andere op de negende,eenige op de thiende voldragen werden: ſoo en iſſer naeulijcx een noodige oorſaeck te vinden, de vvelcke beletten ſoude, dat uyt haer ſelven ofte de nature van't zaet den tijt van voldragen eñ verloſſen niet op de achtſte maent ſomtijts en ſoude vallen. Het ſchijnt oock datter naeulijcx een bondige reden by te brengen is, vvaerom dat een kint op de achtſte maent niet volkomen ende voldragen ſoude zyn, ende wel geboren zynde niet op en ſoude komẽ,ende overſulcx voor onwettigh, ofte een miſdraght ſoude gherekent werden. Want het gene dat men ſeyt, van de beweginge op de ſevende maent, heeft grootelijcx ſyn bedencken, of het vaſt gaet, dat alle kinderen noodtſakelijck op de ſevende maent haer roeren om uyt te komen. Want al-hoe-wel de kinderẽ op de ſevende maent, haer eerſte volkomenheyt; ende beginſel van perfectie krijgen, ſoo en zynſe nochtans allegader niet ſo volkomen, datſe poogen geboren te werden: maer die alleen, de welcke van krachtige gematigheyt

heyt ende sterck maecksel zyn, porren om op de sevende maent uyt te komen, te weten die haestigh ghemaeckt zyn, haestigh bewegen, ende haer uytkomst haestigh vorderen, gelijck *Avicenna* schrijft *Lib. 3. Fen. 21. tract. 2. cap. 1.* Inde rest en is geen waerschijnelijck reden, waerom dat de vrucht soo vroegh soude soecken ghelost te zyn. Het en gaet mede niet seker, dat de bevruchte vrouwen stercker beweginge voelen op de sevende maent, als op andere. Ende indien het kint van die beweginge soo seer verswackt op de sevende maent, dat het in geen gheheele maent syn krachten verscheppen, ende daerom op de achtste maent gheboren zynde niet te lijfen kan blijven, veel minder soude het 't leven konnen behouden, als het in de eygen maent gheboren werde. Daer-beneffens en komt met de eervarentheyt niet wel over een, dat de vrouwen meest op d'achtste maent qualijcker te pas zyn, als op de sevende, ofte negende. Schijnt derhalven datter uyt de nature van de vrucht ende van de moeder naeulijcx bondige redenẽ konnen gegeven werden, om te betoonen, dat een kint van acht maenden niet en soude konnen in't leven blijven.

De vvettighstetijdt om te verlossen is de *negende maent*, ende sulcke kinderen leven ghemeenlijck langh: ende de natuerlijckste ende ghemeenste tijt wert gehouden te zyn van den vijf-en-twintighster dagh in de negende maent tot dẽ vijf-en-twintigste in de thiende. Maer of desen tijt noch verder uytgestreckt kan werdẽ en blijckt soo klaer niet. *Hippocrates* stelt ergens den langhsten tijt in de thiend maent, ende op een ander plaets komt hy tot in d

ell

elfde gelijck oock doet *Aristoteles* 't welck van verscheyde met verscheydẽ exempelẽ beveſtight wert, hier al te langh om te verhalen; ende is oock by eenige Rechts-geleerden voor wettigh geoordeelt. *Balduin. Revard.* ende andere *in Leg. 12. Tabb. Victorius 5. Var. Lect. 18.* Plaut. Ciſtell.

Tum illa, quam compresserat,
Decimo post mense exacto hic peperit filiam.

Al hoe-vvel dat de knoddigen Doctor *Rabelais* daer mede ſpottende ſeydt, dat de jonge vveduwen tvvee maendẽ na haer mans doot mogen met vryer herten ſpelen op ſyn rekenigh. De Keyſer *Iustinianus* en hout een kint van elf maenden niet voor wettigh, *in Auth. der restit. & ea quæ parit. in 11. mense. c. 2. §. fi.* maer ſulcx als te wreet zynde wert van den grooten Rechts-geleerden *Andreas Alciatus* miſpreſẽ, *3. Parad. 7.* eñ uyt hem *Menoch. 2. de arbit. judic. Cent. 1. Cas. 69. N. 50.* Soo beriſpt oock Doctor Spiegel, *Lib. de formato fœtu 7. Vlpianum*, om dat hy *L. intestato ff. de suis, & leg. hæred.* een kint dat thien maenden na ſyn vaders overlijden gheboren is, uyt-ſluyt van de vaderlijcke erffenis, ende hy brenght een exempel by van een vrou die ſeſthien maenden gedragen hadde: ghelijck *Avicenna* van veerthien, *Cardanus* van derthien, ende *Augenius* van twaelf maenden. In deſe gelegentheyt moet onderſcheyt ghemaeckt werden wat de Nature ghemeenlijck werckt, ende wat ſelden geſchiet. Ende op die manier heeft *Hippocrates* wel gheſeyt, dat de thiende maent dẽ uytterstẽ tijt was om te verloſſen, als den gemeenſten ende natuerlijckſten, alſoo de

vrucht na de thiende maent nu groot zynde, naeulijcx plaets ende voedſel genoegh inde Lijf-moeder kan hebben. Al iſt dan dat niet alleen kinderen op de elfde maent, maer oock op de twaelfde, derthiende, veerthiende, vijfthiende, ende ſeſthiende, gheboren, van de Medicijns ende andere beſchreven werden: ſoo moeten wy ſulcx nemen voor dingen die heel ſelden gebeuren, ofte oock dat de vrouwen haer rekeningh qualijck ghemaeckt hebben, ofte datter vvat van Rabelais ofte Sint Annen onder loopt.

Wy ſullen nu tot beſluyt wat dieper onderſoecken de oorſaeck van deſe verſcheydenheyt van 's menſchen geboorte. Vele leggen de ſelfde op de verſcheyden gematigheyt ende geſtaltenis, daer by komende dat de andere dieren een ſekeren tijt hebben datſe ritſigh werdē, ende dat na die tijt de wijfkens ſchouwen de by-komſte van de mannekens daer de menſchen deſen bepaelden tijt niet en hebben, ende de goede vrouvven, gelijck Doctor *Joubert* ſeyt *3. des Erreus populaires 2.* ſoo vriendelijck ei gerieffelijck zyn datſe geen tijt aen en ſien; end niet en weygeren als om welſtaens wil; datſe daer beneffens alderhande koſt eten, verſcheyde veranderingen door de bewegingen des Gemoets, end inbeeldingen onderworpē zyn. Maer Doctor *Spieg* van Bruſſel, onlanghs Profeſſor te Padua, meen dat deſe oorſaken al te verre van den wegh gaen ende brengt een ander by, die hy voor nader hou te weten, dat de vrucht rijp ende voldragen wert o onſekere tijt, ende dickwils op verſcheyde maen den, na de *faculteyt* ofte kracht, die de ſelve regee

er

ende onderhout slapper ofte stercker is. Welcke kracht slap ofte sterck is, ofte door haer selven, te wetẽ uyt het zaet, waer in sy als in harẽ oorspronck vast is; ofte door toe-val, te weten, by gebreck van goet voedsel, vvaer door de beenderen niet versterckt en konnen werden, ende de andere deelen niet vvel en konnen toe-nemen, soo dat het kint op den rechtẽ tijt als het behoorde geboren te werden, hem niet buygen, noch roeren en kan. Dit gebreck van voedsel komt, ofte door foute van de Moeder, te weten uyt sieckte, vasten, ende diergelijcke: ofte door sieckte vande Vrucht, veroorsaeckt uyt quaet, ofte te veel voedsel, dat het van de Moeder na ghenomen heeft. Want dat de kinderẽ oock in 'smoeders Lichaem verscheyde sieckten ondervvorpen zyn, blijckt niet alleen uyt de schriften van de Ouden, maer oock uyt de Anatomie, ofte ontledinge van haer Lichamen, (*Sylvius in Isag. Anat.*) Alsoo wy dan sien in ons die gheboren zyn, dat het swack Lichaem dickwils vveynigh, somtijts niet met allen en groeyt, insonderheyt als het aen een lange quellingh gegaen heeft, ten sy het de krachten wederom versamelt: soo konnen wy lichtelijck bemercken, dat op de selfde maniere door eenige sieckte, de rijpigheyt van de vrucht op-gehoudẽ, ende het voorkomen uyt de Lijf-moeder uyt-gestelt kan werden ter tijt toe, dat het versterckt zynde tot syn volle perfectie ghekomen is. Wy sien oock dat de gene, welckers Lichamelijcke krachtẽ stercker zyn, rasser volbracht, ende eerder geboren werden; ende dat die op de sevende maent ter vverelt komen, meest knechtjens zyn, selden meysjens, ende de selvige

niet langh levende. Men siet oock in Appel, ende andere Fruyt-boomen, dat niet alle vruchten, die op eenen tijt bloeyen, ghelijck rijp vverden, ende af-vallen: maer eenige, om datse niet vvelter Son, ofte te seer op den Noorden vvint gestaen hebben, ofte door hagel ende nevel beschadight zyn, haer voedsel niet vvel na haer nemende ofte verterende langh na d'andere op de boomen blijven hangen, eer datse volkomen rijp vverden. Waer uyt af te nemen is, dat de rassigheyt ofte de langhsaemheyt van het rijp werden, den arbeyt doet verhaesten ofte vertrecken; ende dat de oorsaeck van het uyt-komen vande vrucht niet soo veel en is syn groote, noch gebreck van voedsel, ghelijck de Ouden ghemeent hebbē; maer de volmaecktheyt ende rijpigheyt selve van de vrucht, de welcke insonderheyt ontrent de levend-makende ende natuerlijcke deelen soodanigh zy, dat het in de vverelt komende door neus ende mont synen aessem haelen, eñ sogh uyt 's moeders borsten suygen konde. Wy sien dat vele Moeders dickwils kleyne kinderen baeren, die nochtans daer nae met de jaeren seer op-schieten; somtijts oock groote kinderen, ende tweelingen; ende nae de verlossingh de tweelingen, de groote, ende de kleyne alleen met sogh uyt haer borsten voeden, niet een maent of tvvee, maer oock een geheel jaer: het welcke niet en soude geschieden, indien de vrou verloste, ofte het kint uyt quam om de groote van syn Lichaem, ofte om gebreck van voedsel. Want dat bloet, 't vvelcke nae de verlossinge met soo grootē menigte na de borsten loopt konde het oock niet loopen na de Lijf-moeder om

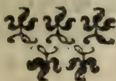
d

de vrucht noch meer te voeden?

Vorders de gene, die de onſekerheyt vande verloſſingh ſtellen in den onſekeren tijt van het byſlapen, verſcheydenheyt van ſpijſe, in-beeldingen, ende alderhande bevvegingen des Gemoets, zijn in haer ghevoelen ganſchelijck bedrogen, om datſe meenen dat de vier-voetige dierē, die een ofte twee jongē vverpē, als de merrye, eſelinne, koe, oliphant, op een ſekeren tijt verloſſen, te vveten de merrye op het eerſte jaer, den oliphant op het tvveede, ende dat ſulcx den bepaelden tijt van haer gheboorte is: het welck de redē, ende de authoriteyt van de Scribenten betoonen onwarachtigh te weſen. Want de affigheyt ofte langhſaemheyt van de geboorte kan n deſe dieren om oorſake komē, hen met de menchen gemeen. Daerom al iſt, dat *Abſyrtus* een goet Vee-meeſter ſchrijft, dat een veullen elf maenden nde thien dagen gedragen vvert, ſoo doeter nochins *Varro* een maent by, ende ſeyt, dat de gene, ie laeter komen, meeſt onnut eñ onbequaem zyn. lſoo heeft *Ariſtoteles* gheſchreven dat den jongen Oliphant tvvee jaer gedragē wert, dan *Strabo, Diodos Siculus* ende *Arrianus* ſeggen van ſeſthien, ofte n langhſten achthien maenden; andere als *Plinius* tuyght, van thien jaer. *Plautus Sticho:*

Audivi ſæpe hoc dictum vulgò dicier,
Solere elephantum gravidam perpetuos decem
Eſſe annos.

 Van



Van den Arbeyt, ende het ampt der Vroe-vrouwen.

Het V. Capittel.

HEt vvonderbaer geheym, den in-ganck van het leven,
Dient mede voort-gebracht en na de kunst beschreven;
Want als sigh quaet beleyt ontrent het baren vint,
Het schaeter tvvee gelijck, de moeder en het kint.
Wel aen de vrucht is rijp, sy kan niet langer dueren
In dat versegelt slot, bereyt de kinder-lueren;
De moeder voelt gevvoel, haer leden zijn ontstelt,
Het kint vvil meerder lucht en soeckt een open velt.
Hier dient een handigh vvijf in dese kunst ervaren,
Die schickt voor al het vverck om vvel te mogen baren.
Die leert de jonge vrou, hoe sy haer voegen moet
Als sigh de vrucht bevveeght en tot de reyse spoet.
Die vveet het teer gevvas al sachtjens af te leyden,
En kan het van de pees en van de moeder scheyden:
Die vveet het tanger lijf, het kiecken-nieuvve vleys
Te vatten daer het dient, te keeren na den eysch.
Ghy vveest dan hier besorght om vvel te mogen kiesen,
Indien ghy niet en vvilt u goeden stant verliesen:
Het raeckt u, jonge vrou, en u ô destigh man,
Dus roept hier niemant toe als die het ambacht kan.

HEt Kint tot syn volmaecktheyt gekomen zyn de, soo en isser niet overigh, als dat het geluc kelijck geboren wert, waer in geen minder wonde van de Nature, eñ vvijsheyt van God almachtig

ei

en blijckt, als in de formatie van de vrucht. Het welck niet onbekent en is geweeſt onſen *Galeno*, die nae dat hy onder andere plaetſen, *15. de uſ. part. 4.* met groote reden hem vervvondert over het gene de Nature werckt in het formeren ende ſcheppen van de vrucht, ende de maniere om de ſelfde door bequame wege ende middelen te voeden: vint daer na op het 7. cap. van 't ſelfde Boeck ſulcke grouwelijcke wonderen van de Nature in den arbeyt, dat hy ſeyt, datſe het menſchelijcke verſtant te boven gaen; ſoo datſe voor ons meer te verwonderen, als te begrijpen zyn. Ende de Prins van de Arabiſche Medicijns *Avicenna* lib. 3. *Fen. 21. tr. 1. cap. 2.* ſchrijft dat de dingen, die in de gheboorte geſchieden, van de ſecreten ende geheymeniſſen Gods zyn. Want het dunckt hem vreemt, dat die ſelvige kracht, die de vrucht gheſchapen ende groot ghemaeckt heeft, daer na oock vvonderbaerlijck de ſelfde ſoeckt uyt te ſetten: te vveten dat een ende de ſelvige ſaeck, ſonder eenige veranderinge te lijden, in een geheel contrarie manier van werckinge verandert. Sulcx is merckelijcker in een hoen te ſien. Want het ſelve ſoude in den tijt van twintigh dagen dat het broeyt, eer van honger ſterven, als het de eyeren ſoude laten in perijckel van breken ofte verkouwen: maer als het merckt dat het kuycken vol-brocht is, ende tijt is gekipt te werden, dan verandert het terſtont van voornemen. Want dan haeſt het hem om de ſchael in ſtucken te picken, ende het kuycken uyt te krijgen, op dat het niet en ſoude ſticken, eñ van honger vergaen; even-eens de Lijf-moeder, die de vrucht negen maenden ſoo vvel bewaert heeft, heel vaſt

toe-gesloten zynde, soo drae alsse gewaer wert, dat de vrucht vol-dragen is, ende dat alle de leden ende deelen des lichaems kloeck ende sterck zyn, soo soecktse haer van dat pack met alle kracht te ontlasten. Het kint mede nu tot syn volkomen rijpigheyt ghekomen zynde, soeckt niet langer in den naeuwen buyck besloten te blijven, maer tracht in de ruyme lucht te komē. Daer toe beroert het handen ende voeten, ende breeckt al springende ende spartelende de vliesen, daer het in-gevventelt is.

In desē strijt ofte arbeyt (gelijck die wel te recht genoemt wert) is de Craem-vrou in groote benautheyt, jae in grooter als eenige van d'ander dieren, ende sulcx tot straffe van haer sonden. Hier konnen oock natuerlijcke redenē by-gevoeght werdē. Ten eerstē, dat de vrouwē veel teerder eñ delicater, veel banger ende kleynseeriger zyn, als de wijfkens van alle andere dieren, die sterck, moedigh, ende hertigh zyn. Nu om te verlossen is moet ende kracht van nooden, gelijck *Hippocrates* seyt. Ten tweeden, dat de vrouwen meest sitten ende veel van haer selven houden, ende als het dan op den arbeyt aenkomt, dan staense vreemt toe en kijcken, als niet gewent zynde pijn te lijden. Boven haer ledigheyt etē sy veel ongesonde spijse, waer door sy veel quade humeuren vergaderen, ende de selfde veroorsaken korten aessem, de welcke seer moeyelijck valt in het verlossen. Ten derden, dat het kints hooft grooter is, als de rest van't lichaem in vergelijckinge met d'ander dieren, gelijck *Albertus Magnus* schrijft: vvaerom oock *Aristoteles* de kleyne kinderen dwergen genoemt heeft; eñ het hooft eerst uyt-komende

maeckt

maeckt een groote openingh ende scheuringh, ende dien volgende groote pijn. Het welck meest gewaer worden, seyt *Hippocrates*, die het haer eerstē is, om datse sulcken arbeyt niet gewent en zyn; als mede die oudt ende bejaert zyn, om dat in soodanige de Ysch-beenderē soo lichtelijck niet en wijcken, als in de jonge, de pesen ende banden harder ende drooger zynde.

Dewijl vvy hier spreken van den arbeyt, soo sullen vvy van het ampt der Vroe-vrouwen een weynigh aenroeren. De dagelijcksche ervarentheyt laet ons sien, hoe dat vele vrouwen verlossen sonder hulpe van eenige Vroe-vrou. Ick heb verstaen uyt een Boerin van Dubbeldam, die eenige jaren in Yerlant ghevvoont hadde, dat de vrouwen aldaer sommige van de buer-vrouvven in-roepen, ende dat het kint van de selve ontfangen vvert, sonder daer toe te hebben een besondere Vroe-vrou: ende datse oock van in de kraem te leggen, ofte haer vvel te laten koesteren, niet met allen en weten. Soo schrijft *Aristoteles* van de Vrouwē van *Ligustrie*, datse sonder pijn baren, ende alsoo haest sy verlost zyn, wederom tot haer vverck keeren. *Linschoten* verhaelt op het 39. Cap. van syn Indiaensche Reysen, dat hy een van de *Canarijns* vrouwen ghesien heeft, een kint datse terstont alleen gebaert hadde, selve staen vvasschē, ende vveder tot haer gewoonlijck vverck gaen. Siet *Cluverum 1. German. antiq.* 11. en *Montaigne 1. des Essais 40.* De Histori-schrijvers van *America*, getuygen van de vrouwen aldaer, datse na de verlossinge de mans haer plaetse geven, ende de selve caresseren ende wel koesteren, gelijck

men hier de Craem-vrouwen doet, ende dat die mede alsoo van de vrienden ende goede kennis gevand werdē. Dit selfde bevint men oock in andere natien. Des niet tegenstaende vvijst ons d'Outheyt aen, datter van alle tijdt Vroe-vrouwen gheweest zyn. Wy lesen in de schriften van *Plato*, *Laërtius*, *Valerius Maximus*, ende andere dat de Moeder van den wijsen *Socrates* een Vroe-vrou was. Men vint oock dat de oude Rechts-geleerdē gagie toe-geleyt hebben aen de Vroe-vrouwē, als *Vlpianus* getuyght *L. 1. de extraord. cognitione.* cñ oock straffe voor de gene, die haer ampt qualijck bediendē. *L. Itē si obstetrix.*

Dese Vroe-vrouwen plegen in oude tijden drie dingen ter hande te trecken, na de getuygenisse van den Philosooph *Plato* in *Theateto*, ende den Medicijn *Galenus* in syn uyt-legginge op *5. Aphor. 62.*

Haer eerste ampt was, de man aen de vrou te koppelen, ende te oordeelen of het een goet paer wesen soude, om fraeye kinderen voort te brengen. Men siet huydendaeghs verscheyde luyden geen kinderen in haer houwelijck voort-brengen, die nochtans beyde wel vruchtbaer zyn, gelijck blijckt datse ofte voor ofte naer de vrou by een ander man, ofte de man by een ander vrou kinderen verweckt hebben. Om tot sulck ongeval niet te komen haddense hier voormaels haer Vroe-vrouwē, die oordeel kondē geven ofte de complexie ende gematigheyt van beyde wel op een soude sluytē, ende alsoo een vruchtbaer houwelijck wesen. Want het komt den eygen bou-man toe, seyt *Plato*, de vruchten te versamelen, ende goede aerde te verkiesen, om het een ofte 't ander zaet daer in te werpen. Dit

sou-

ſoude ſeer wel te pas komen voor Koningen ende Prinçen; als oock andere die haer gheſlacht geerne vervolght hebben: maer onſe Vroe-vrouwen en zyn hier in ganſch niet t'huys.

Het tweede ampt van de Vroe-vrouwen was, de Craem-vrouwen in barens-noot by te ſtaen, de kinderen van haer te ontfangē, eñ eenige remedien in te geven, gelijck blijckt uyt *Andria* van *Terentius*, alwaer een Vroe-moer aldus ſpreeckt:

Adhuc Archilis, quæ adſolent, quæque oportet
Signa ad ſalutem eſſe, omnia huic eſſe video.
Nunc primum fac, iſtæc ut lavet: poſt deinde
Quod juſſi ei dare bibere, & quantum imperavi
Date.

Dit volgen oock ſommige van onſe Vroe-moers, maer meeſt tot haer eygen ſchande, ende groote ſchade van d'arme Craem-vrouwen. Maer haer ampt was inſonderheyt om met de hant het werck van den arbeyt uyt te voeren, ende het kint in de geboorte te ontfangen. Sulcx en vermocht niemant te doen, als de gene die ſelve kinderen gehadt hadde, alſoo men, gelijck *Plato* ſeer wel ſeyt, niet ſoo wijs noch ſoo bequaem en kan weſen om ſulcx by der hant te nemen, als door volkomen kenniſſe eñ eervarentheyt van het ſelve. Sy en vermocht oock het Vroe-moers ampt niet te oeffenen, voor al eerſt uyt het kinderen gheſcheyden was: alſoo het een vrouwe die noch kindert ende ſwanger gaet, ſeer moeyelijck valt de kraem ende arbeyt van andere waer te nemen.

Het derde, dat de Vroe-vrouwen dede, was te on-

onderscheyden of een Vrouwe bevrucht was, ofte niet. Ende daerom ordonneert de vvet gegeven *à D. D. fratribus*, dat drie eerlijcke Vroe-vrouwen, ende in haer konste wel eervaren sullen besien, ende ondersoecken den buyck van de Vrouwe, ende oordeelen van hare swangerheyt.

Maer de Vroe-vrouwen zyn daer nae boven de geseyde, noch in een ander ampt getreden, ende hebben tot haer getrocken het oordeel over den Maeghdom van de jonge dochters. Ende al ist, dat de Medicijns alle de teeckenen voor seer los ende bedrieghlijck houden, soo wetē zy even-wel wonder daer af te spreken, ende veel voor den dagh te haelen; het welck al te samen vveynigh slots heeft, alsoo de fondamenten, op de vvelcke sy haer kennisse bouwen, geheel los zyn, ende de ontledingh van 't gheheym der Vrouwen by haer niet verstaen en vvert, ghelijck klaerlijck te sien is in de attestatien, die sy geven van dochters, die gheseyt waren verkracht te zyn, in de vvelcke sy soo veel dingen over hoop haelen, al of die plaetsche den walvisch van *Lucianus* vvas. Soo dat het meest louter bedrogh is, dat de Vroe-vrouwen de Luyden vvijsmaken, datse sekere teeckenen hebben, om te konnen oordeelen of een dochter Maeght is, ofte niet. De teeckenen zyn te sien onder andere by den Italiaenschen Medicijn *Bonaciol. Ennead. mul. 3.* ende den Spaenschen Iesuwijt *Sanchez 7. de matrimonio disp. 113. §. 10.* Maer de onsekerheyt van de selvige wert aengewesen in Latijn by dē Cancellier *Ranchin* (die ick te Montpelliers gehoort hebbe) *1. de morbis virg.* in't François by *Ioubert, 5. des Err. pop. 4.* ende

in

in Spaens by den Chirurgijn van den Koningh Fragoso 2. Cirurg. univerſ. tit. *para conocer la virginidad en la muger.*

O Maeghdom, dier juvveel, vvie kan u recht beſchrijvē;
Wie kan u in het gout of in het koper drijven,
Wie kander ſchilder zyn van dat men noyt en ſagh,
En dat men nimmermeer met handen raken mach?
Ghy zijt een diep geheym daer van de rechte gronden
By niemant zijn geſien, by niemant ondervonden;
Men leſe, men beſie, men ſoecke vvat men vvil,
Ghy ſtelt noch even-vvel de vverelt in verſchil.
Wat iſſer al te doen vvat iſſer al te klappen
Van u beſcheyden aert, en vvonder eygenſchappen!
Maer 'tis al ſonder ſlot; vvant u verholen ſchat
En vvort door geen vernuf nae rechten eyſch gevat.
Ghy vvacht dan vvie ghy zijt door ver-geſochte reden
Of door een diep vernuf in dit palleys te treden;
De maeghdom heeft te veel dat niet gevveten dient,
Een die haer niet en raeckt dat is haer beſten vrient.

Den Oudt-vader *Ambroſius* ſeyt ſeer wel, *8. Epiſt.* 64. dat de voornaemſte Doctoren altijt geoordeelt hebbē, dat het beſien van de Vroe-vrouwen ganſch geen vaſtigheyt en heeft: eñ getuyght ſelve gheſien te hebben, datter ſoo groot verſchil onder de Vroe-vrouwen was, datſe meer diſputeerdē over de gene dieſe beſien, als dieſe niet beſien en haddē. Want, ghelijck een ander Oudt-vader *Cyprianus* ſchrijft *1. Epiſt. 11.* het oogh eñ de hant van de Vroe-vrou can veeltijts miſſchen. Maer het voornaemſte is, dat de teeckenen ſelve, indienſe al vaſt gingen lich-
te-

telijck na-gebootſt konnen werden, (ſiet *Arnoldum de Villanova 3. Breviar. 6.* eñ *Panorm. in c. fraternitatis, & c. fi. de frig. & malef.*) het welck in Italien dickwils ghebeurt, al waer de Maeghdom van een jongh meysjen aen verſcheyden eñ op verſcheydẽ tijt verkoft wert. Soo brenght *Balzac* een exempel by in den 16. Brief van ſyn derde Boeck, van een moey meysjen, dat vijftigh mael te Hoof verkoft, 't gene ſy in de School verloren hadde. De wijſe Koningh *Salomon* ſeydt in ſijn Spreucken 30. 18. datter vier dingen zijn, van de welcke geen ſpoor ofte teecken te vinden en is, des arents wegh in de lucht, der ſlangen wegh op eenen rotſteen; des ſchippers wegh midden in de zee, ende eenes mans wegh tot eene maget. Dit en brengen wy niet by om dat de Dochters het daer op aen ſoude laten komen, al offe, wat gebeſight zijnde, even-wel voor goede maeghden door ſoude gaen (het welck ſoo niet en is, ghelijck op een ander plaets breeder ſal aen-gewesen werden:) maer alleen om te verwerpen de neuſwijſigheyt van eenige Vroe-vrouwen, die noch met deſe laetdunckentheyt beladen zijn. Alle de Italiaenſche Doctoren gaen hier tegen de Vroe-vrouwen. Voor de Françoyſche is de vermaerden Rechts-geleerde *Cuiacius 17. Obſervat. 27.* daer hy ſeyt, dat de macht om van den Maeghdom te oordeelen, by de borgelijcke wetten haer noyt en is gegeven. Daerom behoort men dat ongheſchickt bekijcken ende betaſten, als oneerbaer ende ſchandelijck te verwerpen, eñ de Vroe-vrouwen, die haer met ſoodanige vuyligheyt behelpen, voor bedrieghſters te laten loopẽ. Alſoo niet alleen

doo

door de Vroe-vrou, maer oock door het curieus onderſoeck van de maeghden ſelve, de maeghdom dickwils verloren wert.

Els in haer eerſte Jeught die vvou geduerigh vveten,
Waer dat haer maeghdom lagh, of vvaer ſe vvas geſeten,
Sy ſeyde menighmael, Indien men 't haer verſvveegh,
Dat ſy vvou elders gaen, tot ſy des kennis kreegh.
Haer voeſter vvas beducht om dit naeu-keurigh vragen,
En vreeſde dat het dier het elders mocht gevvagen;
Dies ſloot ſy in een doos een ongetemde vinck,
Daer mede ſy in haeſt tot onſe vrijſter ginck.
Siet Elsje (ſey de vrou) hier binnen leyt verholen
Dat u door mijnen raet ten dierſten vvert bevolen:
Ick doe noch (ſoo ghy ſiet) ten leſten uvven ſin,
Hier is dat vvonder dingh, hier ſit de maeghdom in.
Doch mits ghy deſe gunſt van my nu hebt genoten,
Wat ick u bidden mach, ſoo laet de doos geſloten;
Want ſoo dat ſchoon juweel eens krijgt de ruyme lucht,
Het ſal van ſtonden aen gaen tijden op de vlucht.
De voeſter hadt geſeyt; maer ſy vvas naeu vertogen,
De doos is op-gedaen de vogel uyt-gevlogen:
Daer ſtont doen Els en keeck vervult met enckel ſpijt,
Een die haer maegdom vint, die is haer maegdom quijt.

Het is dan beſt, dat de Vroe-vrouwen haer alleen met haer ampt bemoeyen, dat is na de konſt het kint te ontfangen. Tot welck werck ſy niet en konnen komen, als ſulcx wel-verſtaende. Ende daerom heeft de E. Magiſtraet deſer Stede Dordrecht ſeer wel gebodē datter geen Vroe-vrouwen in haer Stadt het ampt en mogen bedienen, als die te voren

by

by de Doctoren ondervraeght zyn, ende wel geantwoort hebben. Een Spaens Medicijn *Gallego* beklaeght niet sonder reden, dat sulcx in Spaengjen niet gebruyckelijck en is: eñ datse daerom met veel onwetende Vroe-vrouwen geplaeght zyn.

Soo een Vroe-vrou dan (de naem selve brenght vvijsheyt mede) by een swangere vrou, die op haer tijt is ende den arbeyt krijght, gehaelt zynde, sal haer bequamelijck stellē ende niet verschricken indiense na stercke ween heel bangh ende qualijck wert, alsoo den arbeyt daer gemeenlijck op volght, gelijck ick noch voorledē weeck in myn huysvrou gesien hebbe. Die flaeuwigheyt en kan geen quaet teecken wesen, alsoose niet veroorsaeckt en wert uyt eenige quade dampen ofte scherpe vochtighe-den: maer alleen door het kint, het welck nu negen maenden besloten geweest zynde, ende uyt-komst soeckende, buytelt met het hooft, als 't swaerste wegende, nae beneden, ende stoot alsoo tegen de Maegh, het welck de Vrouvve qualick maeckt, maer gaet haest over. Ende als het kint aldus gheboren wert, soo konnen d'ander leden sonder bele vvel volgen, ende dat is den natuerlijckſten arbeyt. Ende hier van komt de oude manier, dat men de dooden met de voeten voor uyt ter aerden draeght, als wesende de doot recht tegen de geboorte. *Persius* in syn derde Schimp-dicht;

Wanneerder eenigh mensch op aerden vvort geboren,
Hy buytelt onder uyt, en met den hoofde voren:
Maer alsser yemant sterft en syne dagen sluyt,
Soo reyst hy naer het graf de voeten voren uyt.

A

Als het kint aldus gheboren is, ſal het terſtont (na de kunſt) van de ſtrengh geſcheyden werden, ſonder onderſcheyt te makē (als de vrouwē voorgeven) van knechtjens ofte meysjens, ghelijck te ſien is by Doctor Spiegel *de formato fœtu*, ende Ioubert. *4. des Erreurs populaires 4.* Daer na ſal men het by-hangende ſtuck met linde-doecken bewinden, op dat het met ſyn koude het kint geen pijn in den buyck en make, gelijck geſchiet, als dat verſuymt vvert, tot dat het van ſelfs af-rot, ende alſoo afvalt. Hier ſoude yemant mogen vragen, vvaerom dat den menſche voor het af-ſnijden den navel gebonden vvert, ende ander dieren niet, de vvelcke allegader nae de verloſſinge den ſtrengh met de nageboorte op etē, ſonder eenigh ongeval van bloeyē. Op deſe vraegh dienen twee redenen. Eerſtelijck om dat in de navel van de menſchen de vaten vande navel veel grooter ende vvijder zijn, inſonderheyt de ader, die eenigh is, door vvelcke vaten het bloet, ende de levendige geeſtē lichtelijcker konnen uytvloeyen. Ten anderen, bijten de dieren den ſtrengh af dicht aen den buyck van haer jongen, ſoo datter niet over en ſchiet, ende dan treckenſe met licken het vel dat rontom den navel leyt, over de uytterſte enden van de navel-aderen, het welck daer na daer op ende over groeyende in ſommige vier-voetige gedierten in ſtede van de navel een knoopjen laet, in andere maer een kleyn teecken, ſoo dat men het in eenige naeulijcx ſien en kan. Dit is de rechte reden vvaerom dat de menſchen een grooten navel hebben, ende d'ander dieren een kleynen ofte geenen, eñ niet de gene die van *Ariſtoteles* by-gebracht

 wert.

vvert. 3. *Probl.* 45.

Nae dat den navel vvel gebondé ende de ſtrengh af-geſneden is, ſoo ſal de Vroe-vrou terſtont het kint reynigen. Want als het ter werelt komt, ſoo is ſyn geheele huyt, mont, neus, ooren ende oogen vuyl van ſlijmerige vochtigheyt. *Hippocrates* beveelt ſulcx te doen met laeu vvater, in ſyn Boeck van de geſonde manier van leven: het vvelck *Galenus* in ſyn uyt-legginge oock toe-ſtaet, ende met reden beveſtight. De ſelve beriſpt ſeer de vvaſſinge met kout vvater, ende ſchrijft 1. *San. t.* 10. dat de manier van de Duytſchen die ſulcx deden, beter is voor de Eſels, als voor de Menſchen. Waer op ſlaen deſe verſſen van *Virgilius* 9. Æneid.

Wy zijn een hartigh volck, gevvoon in koude beken
Een nieu-geboren kint of in het ijs te ſteken;
Dat maeckt de leden hart, en geeft een raeuvve borſt
Die op geen kou en paſt, oock midden inde vorſt.

Van welcke manier breeder te leſen is by *Cluverum* in't eerſte Boeck van ſyn beſchrijvinge van oud Duytſlant op het 21. Capittel. *Ariſtoteles* in't ſevende Boeck van ſyn Politien op het laetſte Capittel ſchrijft, dat het goet is de kinderen van jonghs op tot de kou te vvennen, ende dat ſulcx geſonde ende ſtercke Lichamen maeckt. Want het is ſeker gelijck *Galenus* ſeyt, in dien de warmte van de kinderen ſoo ſterck is, datſe van de kou niet over-wonnen en wert, dat de ſelvige noch ſtercker worden van het kout, als van het warm water. Maer alſoo ſulcx geen plaets en heeft als in geheele ſtercke Lichamen, ende dat andere daer door lichtelijck om

hal-

hals raken, die oock van de koude Lucht selve beschadight werden: soo ist wreet ende onmenschelijck, ghelijck *Galenus* wel vermaent, om een onseker ende kleyn vordeel, de jonge kinderen in de vvaegh-schael te stellen. Soo dat alder-best is, datmen de selvige met laeu water alleen, ofte met wijn gemenght, af-wascht. Want sy sullen lichtelijck van selfs, ende door 't ghebruyck van uyt-wendige dingen, ghelijck lucht, linden, ende diergelijcke, komen tot sulcke gematigheyt des huyts, die van *Galenus* vereyscht wert tot gebruyck van eē decksel. Maer die dit wat naeder wil insien, moet letten op de natuer, gestaltenis, ende manier van leven, daer elck kint in op-getrocken sal werden. Want voor teere vrouwen, ende ledige mans is bequamer dat de huyt sacht ende open is, als vast ende hart: voor de gene, die in dē oorlogh ofte op't lant op-gevoedt werden, is de vastigheyt ende hardigheyt beter, als de openheyt, daerom moet de selve van begin gheloten werden, met dingen die toe-trecken in't water te laten sieden. Nae het wasschen smeert men gemeenlijck het Lichaem met gesmolte boter, ofte olye van soete amandelen. Ende tot meerder versterckinge met olye van rosen, of diergelijcke.

Het kint aldus gewasschen, ende gesmeert zynde, sal sachtjens in de lueren geslagē ende op-gebakert werden, sonder het terstont te quellen met in-geven van wijn, mithridaet, theriakel, ofte diergelijcke: noch oock syroop van rosen, ofte yet anders om enige vuyligheyt af te setten, gelijck gemeenlijck gedaen wert: alsoo sulcx genoegh ende best doen kan het eerste sogh van de Craem-vrou, gelijck wy

in't volgende Capittel sullen aenwijsen.

Ick en soude mede niet raden de Kraem-vrou terstont met veel in-geven te quellen. Dan men sal haer in't eerste op-bedden wat hoogh met het hooft eñ de voeten, op dat de vuyligheyt beter af-schiete, den buyck swachtelende met een kleyn tafel-laken dubbelt, soo om de Lijf-moer op haer plaets te houden, als om de vuyligheyt soetjens neder te perssen: wel toesiende, dat de Lijf-moer geen wint en vat, het welck seer lichtelijck gebeurt, ende sulcx doet de Moer op-blasẽ, de mondekens van de aderen, door de welcke de suyveringh ghe schiet, toe-sluyten, waer op dan volght pijn, snijdingh, krimpingh, op-stijgingh, koortsche, ende veel ander, ende noch quader accidenten, ghelijck ick in verscheyde Craem-vrouwen gesien hebbe.

Alsmen dan de Craem-vrou drie ofte vier uren na de verlossinge in stilte (even-wel sonder slaep) gehoudẽ heeft, soo mach men haer wat weren, ofte hoender nat, ofte een eyken Lombaerts doen besigen, ende daer mede laten slapen; de deur ende vensters wel gesloten zynde, datter geen wint, ende weynigh licht in-kome. Dit sy nu alles geseyt van den ghemeenen ende natuerlijcken arbeyt: dan het gebeurt somtijts, dat den selven soo swaer valt, eñ datter yet anders tusschen komt, dat de vrouvven 't ende raet zijn: in die gelegentheyt moet men syn toevlucht naest God tot de Doctoren nemen. Want het en is hier ons oogenmerck niet, om alles vvat tegen de nature valt, te leeren wech-nemen, ende te hulpe komen.

Dat

Dat het eerste Sogh van de Craem-vrou, de Iongh-geboren Kinderen nut ende dienstigh is.

Het VI. Capittel.

MAer siet het kint is hier, het kint dat is gescheyden
Van daer het vvas gheplaetst. Wilt voedsel gaen bereyden,
De mont, de teere mont, die dient te zijn gevoet,
Maer niet gelijck men plagh of alsmen heden doet;
Want schoon men menigmael ten hartsten heeft gedreven
Dat hier geen moeder selfs het voedsel dient te geven,
En dat aen hare borst geen kint en dient geleyt,
Vermits haer raeuvve melck niet recht en is bereyt:
Wilt efter dit geheym vvat naerder overleggen,
Ghy sultet anders doen, ghy sultet anders seggen;
Nature, Godes hant, die vvetet vvatse doet,
En hoe een svvacke vrucht behoort te zijn gevoet.
Het nieu en biestigh sogh is nut aen teere magen,
Om daer het taeye slijm met krachten uyt te jagen:
Syroop van roosen selfs, of ander medecijn,
En kan in dit geval niet goet of dienstigh zijn.
Waerom soeckt yemant baet, en kruyt en vreemde dranc-ken?
Gebruyckt maer moeders borst, ghy sulles u bedancken:
Gaet siet eens ambachts-mans, of boer, of harders kint,
Hoe dat het geen behulp, als aen de moeder, vint.
De moeder sooght haer vrucht by-naest ter eyger uren
Dat sy met barens-noot haer vreughde moet besueren;

En des al niet-te-min het kint dat is gesont,
Al sooght het enckel bieſt oock met een teeren mont.
Al vvat nature vverckt dat heeft besette reden,
Daer komt geen bieſt om niet in uvve teere leden:
Wel aen dan jonge vrou die op u baren gaet,
Waer toe hier vreemt behulp? gebruyckt hier eygẽ raet.

SOo drae het kint geboren, gesuyvert, ende opghebakert is, geven sommige het selve, dewijl de Moeder van den arbeyt vermoeyt is, een weynigh Syroop van Vyolen, ofte wat versche boter met suycker ofte een weynigh hoiugh, ofte wat olye van soete amandelen: ofte ooek Syroop van Provencij-rosen, om de vuyligheyt, die het kint in de darmen heeft, af-te-settẽ: andere meenende dat die bruyne vuyligheyt fenijnigh is, geven het kint een weynigh Theriakel, ofte Mithridaet in, het welck in *Ambr. Paré* seer mitpresen wert van den Spaenschen Doctor *Gallego de la Serna, De alend. inf. cap. 7.* De Boeren besigen hier toe mede haren Theriakel, te wetẽ het Loock. Soo lesen wy in de Françoische Hiſtorie van *Victor Cayet*, dat *Henrick d' Albret* Koningh van Navarre, syn dochters soon (die daer na geweeſt is de groote *Henrick de Vierde*, Koningh van Vrancrijck ende Navarre) soo dra hy geboren was, aen een bolleken loocks liet suygen, eñ vorder als een boere kint dede op-voeden, welcke harde op-voedingh hem daer nae wel te pas quam, als hy met veel ongemack, om de Kroon groote oorlogen moſt voeren.

Wat belanght de taeye ende bruyne materie, die de kinderen terſtont nae de gheboorte, ofte binnen

24. uren daer nae, van onderen quijt werden, daer van en zyn de Doctoren allegader niet van een gevoelen. Sommige Ouden hebben gemeent, dat de vrucht in's moeders lichaem foogh, ende door de mont gevoedt werde, alſoo ſy niet en konden bedencken, waer dees vuyligheyt anders van daen ſoude komen. Doctor *Andreas Laurentius*, ende meeſt alle de nieuwe Medicijns, ſeggen dat het een overſchot is, van onſuyver ende grof bloet, het welck door kleyne aderkens uyt de Mildt in de Darmen geſonden wert. Andere gelooven dat het uyt het heele Lichaem door de aderen van het *meſenterium* in de darmen loopt. Maer al-hoe-wel ick niet en onkenne, dat het uyt de Mildt eñ 't geheele Lichaem in de darmen kan komen, ſoo ben ick even-wel van gevoelen, dat ſoodanige ſuyveringh van ſwart en grof bloet door de aderen niet en gheſchiet ſoo lange de Vrucht noch in de moeder beſloten is, wel geſtelt zynde, gelijck de Nature altijt pooght: alſoo niet ſonder ſwarigheyt de openingh der aderen in de vrucht ſoude konnen geſchieden, ende dat oock de grove eñ dunne vuyligheyt meeſtendeel bequamer door de wijde ſweet-gaetjens vā de huyt uyt-geworpen wert. Daerom houde ick het liever daer voor, dat deſe vuyligheyt uyt de maegh ende dunne darmen voort-komt. Wt de maegh eenige ſlijmerigheyt, aldaer uyt het hooft gevallen: uyt de dunne darmen de galachtige humeuren, die aldaer uyt het gal-blaesjen gheſonden zyn. Dit beyde haer in de dicke darmen vermengende, ende langh onder wege zynde, wert allencxkens door de hitte harder ende bruynder, ghelijck

 men

men ſiet, dat het de kinderen af-gaet. Ende alſoo deſe gal groenachtigh wert, alſſe minder aen-gebrant is: ende daer na meerder aen-gebrant eñ verdrooght zynde, ſwart vvert, daerom is de dunne vuyligheyt inde dunne, ende eerſte darmen geelder, ende de dicke in de onderſte ende dicke darmen ſvvarter. Hier uyt kan dan blijcken, vvaerom de kinderen terſtont na de geboorte, ofte den eerſten dagh, kamer-ganck van verſcheyde koleuren quijt vverden, eerſt bruyn ende hardachtigh, daer nae geel, ten leſten dun ende wat witter.

Deſe vuyligheyt alſoo ſy nootſakelijck af moet ſchieten, ſoo en is even-wel daerom niet te prijſen, het quaet gebruyck van de Vroe-vrouwen, jae van vele Medicijns, die deſe vuyligheyt uyt de maegh ende darmen van de nieu-geboren kinderen doen purgeren, met ſyroop van roſen, ende diergelijcke, als geſeyt is. Want ſy gaen voor-by de groote ende ſonderlinge voorſienigheyt der Naturen, de welcke voorwaer het kint, ſoo drae het ter werelt ghekomen is, van de Moeder niet en ruckt, ende de apotekery overgeeft: maer heeft het in deſe nootſakelijckheyt verſorgt met de bequaemſte, ende natuerlijckſte medicine uyt des Moeders borſtẽ, dewelcke veel aengenamer, beter, eñ geſonder is, als eenige andere, die de Vroe-vrou ſoude mogen in-geven. Want indien dit bieſtigh ſogh, dat de eerſte dagen in de Craem-vrous borſten komt, terſtont van het jongh kint geſogẽ wert, ſoo ſal het deſe vuyligheyt ſonder eenige ſchade, ende lichtelijck loſſen. Alſoo het Sogh vande Craem-vrou een medicinael voedſel is, het welck de Nature tot dien eynde voortghe-

gebracht heeft,om dat het matelijck voedende, met eenẽ fachtelijck na de fwackheyt van 't jonge kint, eenige dagen foude fuyveren. Daer de Medicine, die wy fouden mogen in-gevẽ, te flap ofte te fterck kan wefen, als de krachten vereyffchen. Daer beneffens foo verleent de Nature fevens, daer wy verfcheyde reyfen foudẽ over in-geven; ende vermindert allencxkens de kracht van fuyveren, ende vermeerdert die van 't voeden. Soo dat met groot onverftant gelooft wert, dat het kint de eerfte dagen het moederlijcke fogh niet en behoort te fuygen, ende dat van fulckẽ bieftigh fogh de kinderen fieck werden, dat het in de Maegh ftremmelt, ende met de gefeyde vuyligheyt vermenght zynde komt te bederven, ende alfoo quade dampen in het hooft doet op-ftijgẽ, oorfake van verfcheyde accidenten: dat het oock van geen ofte quaet voedfel is, als niet hebbende de teeckenen, die de Autheuren het goet fogh toe-fchrijven: te wetẽ, van matige geftaltenis, vvit van koleur, lieffelijck van reuck, foet van fmaeck: maer ter contrarie grof, geelachtigh, onlieffelijck. Wat het eerfte quaet belanght, dat wert by ons ontkent, ende oock door de ervarentheyt bewefen. Wat letfel hebben de kinderen van Boerinnen, ende diergelijcke, die de felfde de eerfte dagen geen andere te fuygẽ en geven, maer terftont aen haer eygen borft leggen? Dat het van't befte, dat is, van't voedfaemfte fogh niet en is, wert by ons toegeftaen: maer vvy feggen dat het even-wel voor de eerft-geboren kinderen beter ende bequamer is, als het gene dat ouder is, ende meer voedfel geeft. Derhalven foo moeten de Craem-vrouwen

ende Vroe-vrouwẽ vermaent zyn, dat ſy het eerſte ſogh niet en verwerpen, als of het onnut ende ſchadelijck was, ende haer ondertuſſchen dan laten ſuygen van jonge hondekens, ofte ſooghſters, tot dat het goet ſogh komt; alſoo de Nature het eerſte ſogh de Vrouwen niet te vergeefs, maer tot geſontheyt van het kint gegevẽ heeft, om het ſelve van de eerſte vuyligheyt te ſuyverẽ. Behalven dat het oock niet goet voor het kint en is, dat het terſtont met ſulckẽ ſogh, het welck veel ende 'tbeſte voedſel geeft, gevoedet vverde, voor al eer het te voren met bieſt eenige dagen geſuyvert is. Ende alſt gebeurt dat de kinderen de eerſte dagen na de verloſſingh niet wel geſuyvert en werdẽ, gelijck dickwils geſchiet daerſe de min moeten ſuygen, die al over eenige maenden uyt de kraem ghekomen is, ende dit bieſtigh ſogh niet en heeft; ſoo ghebeurt het, datſe lichtelijck ſieck werden, eñ veel koortſchen, ſtuypen, vierigheyt, quaet-zeer, ende diergelijcke quellingen onderworpen zyn, ſoo dat het een naeu gheneſen is, of het ander borſt weder op. Want hoe het ſogh ouder is, hoe het meer voedt, ende minder ſuyvert; ſoo dat het kint daer van hardtlijvigh wert. Waerom oock van noodẽ is, alſmẽ geen verſche Craemvrou tot een min kan krijgen, haer eens ſachtjens te purgeren, ende ſomtijts het kint wat ſyroop van vyolen met ſogh in te geven.



Dat

Dat elcke Moeder haer eygen Kinderen, soo het mogelijck is, behoort te suygen: ofte anders, vvat Minne sy sal verkiesen.

Het VII. Capittel.

WAnneer de milde God u kinders heeft gegeven,
En dat u beyder jeught in haer begint te leven,
Siet daer een soete jeught, een vvettigh tijt-verdrijf,
Ten goede van de man en van het echte vvijf.
Hier is de juyste stont dat alle moeders poogen
Het nieu geboren kint met eygen borst te soogen,
'Tis onrecht dat het vvijf ontrent een teere vrucht
Niet recht en stelt te vverck de vvare moeder-sucht.
V tepels zyn gemaeckt niet om u borst te çieren,
Maer liever tot gebruyck van uvve teere dieren;
Ey voedt met uwe melck de vrucht van uvven buyck,
Dat is syn eygen vverck, syn recht en reyn gebruyck.
Siet alle dieren aen, die in de diepe kuylen
Die in het vvoeste bosch of in de rotsen schuylen,
Niet een van al den hoop soo vinnigh of vervvoet
Dat niet met eygen borst syn kleyne jongen voedt.
Siet hoe de bogert-man versoeyt de snoode tacken,
Die haer gevvassen freuyt ter aerden laten sacken
Eer dattet is gespeent: geen boom en isser goet,
Die niet het jongh gevvas ter voller rijpte voedt.
Het vvas u groote vreught eens binnen u te dragen
Yet ick en vveet niet vvat, dat noyt de menschen sagen,
Nu dat het u besiet en op syn moeder lacht,
Soo laet u moeder-sucht vernieuvven hare kracht;

Wilt

Wilt uwes eygen vleesch en uwer vrucht erbermen,
Na dien het aerdigh dier tot u begint te kermen,
Tot u syn handen reyckt, en klopt aen uwe borst,
Om daer (gelijck het dient) te laven synen dorst.
'Tis vry een wijt verschil als eygen moeders soogen,
En met een open borst een gunstigh herte toogen,
Als dat een vreemde min het kint te voeden heeft,
En dickwils ongesint gestoorde borsten geeft.
Sy die een teere vrucht laet eygen borsten suygen,
Sal tot de soete plicht haer leden willigh buygen,
En schoon het doet haer wee, s'en acht de pijne niet,
Maer voelt een stage vreught als sy haer maeckfel siet.
Als maer de kleyne mont nu wat begint te quelen,
Te gapen nae de mem, en met de borst te spelen,
Dat maeckt een geestigh sogh al wasset eerst beswaert,
Gelijck de gulde Son een droeven Hemel klaert.
Gebruyckt dan, jonge vrou, gebruyckt u reyne flessen:
Om aen de teere vrucht syn dorst te mogen lessen:
Een die haer kinders baert is moeder voor een deel,
Maer die haer kinders sooght is moeder in't geheel.

DEwijl dan, gelijck wy nu bewesen hebben tegens de gemeene Gewoonte, het Sogh van de Moeders oock in de eerste dagen, als het noch van 't voedsaemste niet en is, voor de nieu-geboren kinderen even-wel bequaem ende dienstigh gevonden wert: hoe veel te meer is het te ghelooven, dat het selve allencxkens verbeterende, oock tot beter voedsel van de kinderen kan geraken. Daerom en hebben niet sonder groote reden de Wijsen van alle tijdē eñ natien hertelijckē alle Moeders vermaent, datse doch hare kinderen geen vreemde, maer haer ey-

eyge borsten souden laten suygen. De Philosooph *Phavorinus* by *Agell. 12. Noct. Att. 1.* gaet soo verre, dat hy weynigh onderscheyt maeckt tusschen de gene, die het verveelt haer kint te suygen, ende het berooft van syn natuerlijck voedsel, daer het al in't Lichaem mede gevoedt is geweest: eñ soodanige, de welcke het ombrenght soo drae het ontfangen is, om het ongemack van het dragen te ontgaen. Want hy meent datse soo licht haer bloet weygeren soude aen de vrucht, die noch in't Lichaem besloten is, alsse vveygert aen het gheboren kint haer sogh, 't welck niet anders en is als bloet, dat in de borsten een witte koleur krijght, als de vrucht rijp geworden is, om van het selfde, geborẽ zijnde, syn voedsel te trecken. Maer sommige saerse ende cancatige wijfs, die haer geerne van de moeyten ontslaen, sullen hier mogelijck op antwoorden, dat men het kint wel een ander kan laten suygen, ende selve het oogh daer over laten gaen. Maer ick bidde haer datse willen letten op de ongelegentheyt ende het ongeluck dat hier uyt kan ontstaen. Siet voor eerst op de verwisselingh, die seer lichtelijck kan geschieden. Het kint wert aen de min gegevẽ, als het naeulijcx kenbaer en is. Het kan in haren slaep, gelijck sy het dickwils aen de borst leggẽ, ende soo in slaep vallen, verstickt werden (waer van niet als al te veel exempelen en zijn, ende een oock verhaelt wert in het leven van *Iulius Scaliger*) ofte door eenigh ander versuym verongelucken (alsoo sy soo veel sorgh niet en dragẽ als de Moeder selve:) waer over sy vreesende van gestraft te werden, lichtelijck het eẽ bedelaersters kint, ofte het ander de Vrouwe t'huys

t'huys brengen. Men seyt gemeenlijck van de kinderen, die haer Ouders noch in wesen, noch in lichaem engelijcken, datse by de minne verwisselt zijn: het welck somtijts wel op syn hooft gheraden vvert. De Historien ghetuygen van *Arthebar* den Koningh van *Epirus*, dat hy oudt zynde een soontjen hadde, het welck verwisselt vverde, met een soontjen van éen edel-man, die de Min daer toe met groote gheschencken om gekoft hadde. Maer na het overlijden van den Koningh, de min van 't feyt berou krijgende, bracht de vervvisselingh uyt: het welck soo svvare oorlogen verweckten tusschen den verwisselden, ende wettigen soon, datse beyde in eenen slagh om-quamen. Hierom kosen die van Lacedæmonien uyt de tvvee sonen, die *Thomiste* haren sevenden Koningh nae-liet, den jongsten, die van de Koninginne syn moeder gesooght was, tot Koningh, voor by-gaende den oudtsten, die een vreemde vrou gesogẽ hadde, vreesende of hy mocht vervvisselt zijn. Ten tweeden, soo ist onmogelijck dat de liefde niet seer veel en vermindert, ofte soo vierigh en is, soo van wegẽ de Moeder tot het kint, als van wegen het kint tot de Moeder, indien sy het selve niet gesooght, ende op-gebracht en heeft. Want soogende, geeft sy het kint van haer eygen bloet: ondertusschen groeyt de gemeenschap ende genegentheyt, ende daer andere kinderẽ krijten, als de Moeder haer maer eens wil nemen, ende gestadigh na de Min joocken, soo en tracht het niet als by de Moeder te zijn, ende haer alle soete vrientschap te bewijsen: het welck een vreught boven alle vreught is. Ende *Plato* en seyde niet sonder reden

da

dat de kinderen nimmermeer soo seer haer Ouders en beminden, dan als sy van de Vader dickwils op den arm gedragen, ende van de Moeder selve ghesooght waren. Sulcx vvert mede betuyght door het exempel van den Velt-oversten *Cornelius Scipio*, de welcke verwesẽ hebbende thien van syn braefste Capiteynen, en achte niet eens op het voor-bidden van syn broeder *Scipio Africanus*, maer lietse los op het versoeck van de gene, die met hem een borsten ghesogen hadde: het welck hem van syn broeder verweten zijnde, gaf voor antvvoort, dat hy meer gehouden was in syn Minne-moeder die hem ghesooght hadde van syn Moeder verlatẽ zijnde, als in die Moeder die hem wel ter werelt gebracht, maer daer nae een ander over-gegeven hadde. Diergelijcken exempel lesen wy van een ander Romeyn *Gracchus*: ghelijck het selve met veelvoudige redenen in het Houwelijck van de Ridderlijcke Poëet, Heer *Iacob Cats* seer aerdigh verhaelt wert.

Wat vorders de manieren betreft. Daer en is geen ghelijckenis tusschen het voedsel van de Min, ende van de Moeder. *Galenus*, ende andere hebben geschreven, dat de manieren volgen de ghematigheyt van het Lichaem, welcke gematigheyt gebout is op het goet voedsel; ende ghelijck de humeuren gesteltzijn, soo zijn oock de manieren. Men moet dan ghelooven, dat een kint, het welck de borsten suyght van een Minne, die niet veel en steuyt, met het sogh haer fouten ende gebrekẽ in-suyght: ende daer-en-boven, als het verstant begint te krijgen, ende let op het gene de Min al seyt ende doet, dat het sulcx oock onthout, na seyt, ende na aept. Nu

al

al 't gene dat van jonghs op in-geprent is, en kan men daer nae nimmermeer, ofte seer qualijck uyt-krijgen. Daerom raet *Plato* de kinderen niet te seggen ofte te toonen, dan dat fraey ende eerlijck is. Soo verbiet oock *Aristoteles*, dat men haer geen ongeschickte schilderijen en sal latē sien. Hoe veel te meer kan dan tot het bedervē van de goede seden doen het gestadigh by-wesen van een ongeschickte Min. Men schrijft van een kint, dat een teve ghe-sogen hebbende, 's nachts op-stont, eñ met d'ander honden gingh bassen.

Laet yemant eenigh lam een geyten-elder suygen,
Het krijght een geyten aert; de vvolle sal 't getuygen:
Want schoon syn eerste bont vvas uytter-maten sacht,
Het krijght door geyte-melck een harde geyte-vacht.
Men leest van seker kint in bosschen op-getogen.
Dat uyt een vuyle seugh syn voedsel had gesogen,
En als het grooter vverd en hooger vvas bejaert,
Soo haddet in der daet een rechten seugen aert,
Ten vvas niet uytten dreck, uyt modder niet te keeren,
Het rolde in het slick, oock met de beste kleeren,
Het vondt syn besten dranck ontrent een vuyle plas,
En niet en achtet schoon, als datter leelick vvas.
Het is een Frans gebruyck een geytjen uyt te kiesen,
Wanneer de voester-vvijfs haer eerste sogh verliesen,
En dan soo komt het kint, soo dickmael als het dorst,
En voeght syn teeren mont ontrent de geyte borst.
Het vvicht aldus gevoedt heeft vvonder vreemde grilles
Heeft, ick en vveet niet vvat, dat niet en is te stillen,
Het trippelt alle tijt, en staegh een nieuvven spronck
En heeft sigh over al gelijck een geyte-jonck.

Pl

Plato willende reden geven, waerom dat *Alcibiades* soo stout ende onvertsaeght was, zynde van Athenen, daer de luyden vreesachtigh ende bloode van naturen waren, seyde dat hy ghevoedt was van een vrou van Lacedemonien, de welcke voor stercke hay-bayen ghehouden vverden. Ende *Tacitus* schrijft dat de Hoogh-duytschen onder alle natien in groote ende sterckte plegen uyt te muyten, om datse haer moeders soghen, die mede groot ende sterck vvaren. Men bevint oock dat eenighe kinderen die kleyne Minnen gesogen hebben, niet soo groot noch soo sterck en zijn, als die de Moeder selve op-brenght. De Griecksche Historyschrijver *Dion* en wijt de wreetheyt vanden Keyser *Caligula* vader noch moeder, maer alleen de minne. Ende deses voorsaet *Tiberius*, was een dronckaert, om dat hy een droncken Minne ghesogen hadde. Alsoo leert ons de dagelijcksche ervarentheyt, dat de Min niet alleen haer quade manieren, maer oock haer ongesontheyt ende gebreken de kinderen mede deelt. Soo getuyght *Pierre Matthieu* in syn Fransche Historien, dat een groot Koningh van onsen tijdt syn Minne de pocken af-soogh.

Leert hier, o jonge vrou, vvat onbekende vlecken
V kinders uyt de melck van vreemde borsten trecken;
Leert hier, o jonge vrou, gelijck de daet betuyght,
Dat yemant beestigh wort vvanneer hy beesten suyght.
Hoe menigh eerbaer vvijf heeft dochters op-getogen,
Die buyten alle tucht, en in het vvilde vlogen!
Men vvist niet hoe het quam, maer die het ondersocht
Vont dat haer voester-vvijf niet veel en had gedocht.

Hoe menigh aerdigh kint, geſont en vvel geboren,
Heeft door een ſnoode min ſyn eygen aert verloren!
Het is een goede leer, het is een oude vont,
De viſch aert na de zee, de plante na de gront.

VVat moeder en ſoude dan niet veel liever haer wat pijnigen, om haer kindt ſelver te ſoogen, ende alſoo een geheele moeder te weſen: als het onnooſel ſchaep al deſe perijckelē te onder-worpen. Niemant en behoeft te dencken, dat ſy te edel, te rijc, ofte te groot is, om haer eygen kint op te queecken, ende met het ſelfde wat moeyten te hebben. Ick hebbe met vreugt gheleſen in de Memorien van de Koninginne *Margariete* van *Navarre*, dat doen ſy veynſende qualijck te pas te zijn, maer in der daet om haren broeder den Hertogh van *Alenſſon* meeſter van het lant te maken, gelijcſe oock door haer beleyt te vveegh gebracht heeft, een reyſe op *Spa* dede, ende in eenige Nederlantſche Steden quam, verhaelt dat ſy aldaer ſittende met de grootſte vrouwen ende Prinçeſſen over tafel, hoe de ſelve niet en ontſagen haer ſuygende kinderen over tafel te laten brengen, ende de ſelvige aldaer de borſt te gheven. Een van deſes Koninginne, als oock van haer man *Henrick de vierde* voor-ouders, de Koninginne *Blanch* van *Kaſtilien*, huyſvrou van *Lodevvijck den Achtſte* Koninck van Vrancrijck, ſooghde ſelve haren ſoon, met ſulcken ſorgvuldigheyt, dat hy eens krijtende in haer af-weſen de borſt geſogen hadde van een groote Vrouw, die hem wilde ſtillen, ſy ſulcx vernemende ſtack haren vinger in ſynen mont, ende dede hem dat ſogh uyt-ſpouwen, geſtoort zijnde

en

ende qualijck nemende dat haren ſoon yemant anders borſten ſoude ſuygen, als de hare. Ende deſe is daer na gheweeſt Koningh *Lodewijck de Negende*, die om ſyn vroom ende Godtſaligh leven nae ſyn doot onder 't ghetal der Heyligen gheſtelt is. Maer wat wil ick hier breeder gaen weyden, daer dit alles volcomentlijck in het Houvvelijck van onſen Poëet aen-ghevveſen is met deſe verſſen?

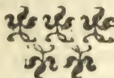
De boeſems dieje draeght, ſoo geeſtigh op-geſvvollen,
Soo kunſtigh uyt-gevvrocht, gelijck yvoire bollen,
En dienen niet alleen tot çierſel van het lijf,
En minder totte pronck van eenigh dertel vvijf:
Gevvis de vveerde ſchat, die lieffelicke bergen,
Die knoppen van de roos is ander dienſt te vergen
Als ick en vveet niet vvat, als hant en ooge luſt,
De dorſt van uvve vrucht die dienter me gebluſt;
Dat is haer eygen vvit. Eylaes! de kleyne dieren
En vinden geen vermaeck noch in de ſvvare bieren,
Noch in de Rijnſche-druyf, noch in de malveſey,
Alleen u reyne melck kan ſtillen haer geſchrey.

Een dingen ſal ick hier noch by-voegen; dat al t, dat de Vrouvven wel te vreden zijn om haer kin eren ſelver te ſuygen, ſulcx even-vvel ſomtijdts let vvert door de Mans, die het ghekrijt van de nderen 's nachts niet en mogẽ hooren, ende daer n alleen gaen ſlapen, het vvelck de vrouvven niet erne hebbende, haer kinderen liever aen de Min geven. Andere zijnder ſoo delicaet, datſe haer ouvven niet vvillen laten ſuygen, om den reuck n 't ſogh niet te ruycken, ofte om dat de borſten

niet te ſlap en ſouden vverden. Maer ſulcke quanten (gelijck *Ioubert* ſeyt 5. *des Erreurs popul. 1.*) en zyn dickvvils in beyde niet te vijs ontrent de Minnen, die veeltijdts als het kindt al gheſpeent is, van haer niet ongheſpeent en blijven. Ende daerom ſullen de Vrouvven vvel doen, datſe met alle middel trachten haer kinderen ſelve te ſooghen. Het vvelck vvy even-vvel verſtaen vvillen hebben, indien ſy gheſont ende ſterck ghenoegh zijn. Want vele zynder die het hert wel goet is, maer de welcke ofte geen ſogh genoegh en krijgen, ofte het ſuyghen niet en konnen verdraghen. Als de moeder oock met geyligheyt, haeſtigheyt, ofte eenige quade manieren bevleckt is, in ſulcke ghelegentheyt iſt veel beter, na een goede Minne uyt te ſien, om ſoo veel mogelijck is voor te comen, dat het kindt de quade gebreken van de Moeder met de melck niet in en ſuyge. Dan men dient vvel ſorge te dragen, dat men van het water niet in het vier en loopt, maer ſulc een Minne kieſt, die deſe conditien volcomen, ofte ten naeſten by heeft. Te weten, datſe van een goeden tock is, van goede manieren, van luſtigen geeſt, goet ſogh heeft, ende van een knechtgen te voren in de Kraem gelegen heeft. Elcke van deſe conditien en behoef ick niet nader uyt te leggen, alſoo ſulcx volgens de leere van *Galenus* 1. de ſanit. tuend. 9. *Plutarchus* de educat. libb. *Avicenna* 1. Fen. 3. *doctr. 1. cap. 9.* ende andere, al te voren volcomentlijck aen-ghevveſen is inde Moeder-vvetten van de meer-wel-ghemelte Heer *Iacob Cats* met deſe verſſen, die ick alhier uyt het Houvvelijck ſal by-brengen:

Wil

Wie goede kinders heeft, en niet en vvil verliesen,
Die leere met bescheyt een goede voester kiesen,
En dat op dese vvijs; Verkiest een handigh vvijf,
Van leden vvel gemaeckt, en van een vleesigh lijf,
Van aengename veruvv, en suyver aen de tanden,
Geboren in den ringh van onse Nederlanden,
Niet root ontrent den neus, niet elders ongesont,
En die geen vuylen stanck en aessemt uyt den mont.
Niet al te byster schrael, niet al te seer gesvvollen,
Met brassen niet gevvoon haer leden op te vollen,
Niet in haer eerste jeught, niet al te seer bejaert,
En die voor desen mael een soontjen heeft gebaert.
Die niet en is gevvoon, door spijt, of hevigh kijven,
Of door een mallen angst haer vruchten af te drijven,
Niet treurigh uytter aert, of die geduerigh klaeght,
Of die een versen rouvv in haren boesem draeght,
Niet tot onguere lust, tot snoepen niet genegen,
Die voor een dertel vvicht niet bloot en heeft gelegen,
Die in onkuysche jock haer vreughde niet en raept,
Die niet te veel en drinckt, en niet te vast en slaept.
Haer tepels root en gaef, haer borsten blaeu-geadert,
En van een vaste stof, en ront in een vergadert,
Haer sogh van soete geur, niet schrael en niet te vet,
Maer dat sigh om een hayr, of op een nagel set.
Siet daer een rechte min, gelijcker naer het leven
By lieden van de kunst is geestigh af geschreven:
Doch soo ghy desen slagh niet byder hant en vont,
Ten minsten brenght het stuck soo na ghy immer kont.



Hoe langh de kinderen dienen te ſuygen, ende hoe ſy tot haer ſeven jaren op-gevoedt moeten vverden.

Het VIII. Capittel.

WEl aen de tijt verloopt, het kint begint te vvaſſen,
Dus moetje des te meer op uvve dienſten paſſen;
O moeder zijt getrooſt al vveent u teere vrucht,
Ghy des al-niet te min en ſet geen droeve ſucht.
Ghy kont tot ſynen trooſt verſcheyde dingen plegen.
Ghy kontet mette vviegh, of metter hant bevvegen,
Ghy kont of door geklanck, of door een kinder-liet
Verjagen ſynen druck en ſtillen ſyn verdriet.
De menſch bemint den ſangh ſoo haeſt hy is geboren,
Een ſtem een ſoete ſtem die kan hem licht bekoren,
Of als dat niet en helpt, ſoo leght het aen de borſt,
Want 't heeft voorſeker pijn, of anders heeten dorſt.
Alleen een vveynigh ſoghs dat kan het al geneſen,
Een dronck uyt uvve borſt die geeft een ander vveſen,
Het lacht ſyn moeder toe, en met het ſchaepje lacht,
Soo vvort u ſvvaer gemoet in beter ſtant gebracht.
Wat breeder van den dranck. Wilt voor de late jaren,
Wilt voor een treurigh hert het ſap van druyven ſparen:
Het is een oude ſpreuck, het kint met vvijn gevoedt,
Dat krijght een grilligh breyn, of ongeſinnigh bloedt.
De blijdſchap van de jeugt die komt haer van het ſpelen,
Geen joncheyt dient verdriet, geen kint en dient te quelen
Het ſpel ontſluyt den menſch, en oeffent hem het lijf:
En dat is al het huys een eerlick tijt-verdrijf.

Voo:

Voor meysjens is de pop, den hiltick met de noten,
Voor knechtjens raeuvver werck, de ballen met de koten;
Ey laet de jonckheyt doen, benijt haer vreughde niet,
De school die naerdert vast, en dat is haer verdriet.
Dus gaetet over al, dus gaetet hier beneden, (leden.
Stracx naer een weynigh vreughts soo vvorter druck ge-
Waer ons een klaren dagh een vrolick uertjen sent,
Daer is vanstonden aen een stuere vlaegh ontrent.

HEt schijnt (seydt *Galenus* in't eerste Boeck van de onderhoudinghe der Gesontheyt op het 7. Capittel) dat de Nature niet alleen het **Sogh** tot voedsel voor de kinderē bereyt en heeft, maer oock van beginsel haer een natuerlijcke kracht heeft in-gestort, om het selve te ghebruycken. Want alsmen een kint, soo drae het geboren is, den tepel maer in de mondt en steeckt, soo weet het terstont te suygen, ende het sogh door te swelgen. Iae als het moeyelijck is, soo laet het hem datelijck met de borst stillen. By welcke remedie voor de krijtende kinderen noch twee andere zijn, te weten, matelijcke beweginge ende sangh. Waer door de Moeders ofte Minnen niet alleen de kinderen en stillen maer oock in slaep sussen: de Nature daer mede te kennen gevende, datse tot Musijck ende oeffening van haren eygen aert genegen zijn. VVat nu belangt den tijdt, ende hoe langh de kinderen suygen moeten, die en is soo heel precijselijck niet te bepalen: Maer daer toe is noodigh, dat men in-siet, of het kint kloeck ende sterck werdt, ende andere kost (diemen het onder-tusschen al dickwils moet geven) garen eet, ende of de tanden vroeg uyt komen.

men. Want in ſoodanige gelegentheyt vereyſcht het vaſter ſpijſe, ende mach veel eerder gheſpeent werden, als een ander, dat niet op en wil, eñ ſwack ende onder-bleven is, ofte langſaem tanden krijgt. *Paulus* van *Ægina* een Griecx Medicijn ſchrijft, dat een kint twee jaren moet ſuygen; het welck oock beveſtight wert door den Arabiſchen *Avicenna*, als hy ſeydt, dat de natuerlijcke tijdt van te ſuyghen is twee jaren, om dat op die tijdt de tanden uyt-komen, ſulcx beteyckenende, dat het meerder ende vaſter voedſel van doen heeft. Maer alſmen let, op het ghene ick nu verhaelt hebbe, ſoo ſal men't oock vroegher, te weten, op het ander-half jaer, ofte op het jaer; ende oock voor het jaer, ſoo de vrouwe bevrucht vvert, moghen van de Mam nemen. Waer toe het niet tſevens, ende op een bot, maer allencxkens moet ghebracht werden; derhalven ſal men het ſelve hoe langs hoe meer met bier-en-broot, pap, panade, ende diergelijcke voeden, ende onder-tuſſchen met bier laven, ofte ſelve uyt een Jul laten drincken, ſonder te vreeſen, ghelijck den Engelſchen Schrijver *Barclaius 4. Satyr. 1.* uytgeeft, dat het daerom van jongs op aen den dronck ſoude ſlaen. Op deſe manier de kinderen gehouden zijnde, ſoo ſullenſe allencxkens van de Mam wennen, ende van het ſpeenen, daer ſy anders ſieck ende moeyelijck af zijn, niet eens weten. Hoe wel datmen hem oock niet te ſeer en behoeft te ontſetten, als de kinderen op deſe tijt, als oock voor ofte naer wat komen te krijten: dewijl het weynigh ſchreyen de ſelve niet ondienſtigh en is, ghelijck na de redenen van *Ariſtoteles* in't 7. Boeck van ſyn Po-

Politien op het laetste capittel, *Avicenna*, eñ andere Medicijns met dese verssen aen-gevvesen vvert:

De moeder dient de jeught niet alle tijt te vleyen,
Het is de kinders goet indiense matigh schreyen;
Want (na de kunste leert) als yemant tranen krijt,
Soo vvort het vochtigh breyn syn quade dampen quijt.
De mage vvort vervvermt, en al de taeye fluymen
Die vvorden even dan gedvvongen om te ruymen,
De milte doet haer op al isse schoon verstopt;
Ghy maeckt dan dat het kint geen tranen op en kropt.

Dan hier dient men wel neerstelijck te letten, datter goede maet gehouden wert, alsoo het veel ende langh krijten ende schreeuvven de kinderen dickvvils doet scheuren, ende versuft vverden. Want alsoo sy haren noot niet klagen en konnen, pijn van het uyt-komen der tanden ofte anders hebbende, moede gelegen zynde, ofte vuyl leggende, soo en doense niet als krijten, het welck vvy niet langh en moeten aenhooren, maer de selve op-nemen, ende soose vuyl zijn, verschoonen, de borst geven, singen, ende met de selve spelen, ende alsoo het krijten stillen.

De oeffeninghe der kinderen sal wesen, het wiegen, ende het beweghen van de Moeders ofte Minnen in de armen. Meerder beroeringh van rijdende rotsen is de jong-geboren kinderen te sterck: an die nu drie ofte vier jaer out zijn, mach men wel yelijck op vvaghens ende schuyten mede nemen. nde men machse haer selven vvel laten oeffenen, ſe beginnen op handen ende voeten te kruypen,

ende noch meer, alsse beginnen aen stoelen ende banckente gaen. Dan men moetse niet al te vroegh tot het gaen porren, (gelijck *Plato* de Minnen seer wel vermaent in het 7. Boeck van de Wetten,) op dat door de swaerte van het lichaem de teere ende slappe beenen niet krom en werden. Voorwaer men siet oock in dese eerste kintsheyt, wat een gemeenschap dat onse Nature heeft met de oeffeninge, daer de kinderen, al zijnse in een plaets beslotē, niet en laten te spelen, ende gints ende herwaerts te loopen. Soo heeft elck dier een natuerlijcke gheneghentheyt om yet te doen, vvaer mede de Ghesontheyt onderhouden vvert.

Nu de Kinderen die van de ghematighste complexie des Lichaems zijn, en hebben oock gheen feylen aen haren geest ende maniere. De gene die haestigh, moeylijck, korssel, bot, stout, ofte bloode zijn, die en hebben de deelen des lichaems, vvaer mede soodanige vverckinge ghelchieden, niet vvel ghestelt. In een kint dat vvel ghematight is, alsoo men geen van syn manieren en behoeft te verbeteren, soo moet men de selve bewaren, datse niet bedorven en werden. Elck dingh vvert met het eygen bevvaert, daer door het bedorven wert.

De manieren vverden bedorven door quade ghevvoonte ende ghebruyck van eten, drincken, oeffenen, hooren, sien, ende diergelijcke. Op vvelcke dingen vvel te letten staet voor de gene, die de kinders ghesontheyt vvel sal vvaer-nemen. Want gestoortheyt, krijten, niet slapen, verweckt koortsen, ende beginselen van ander sieckten: ende aen d'ander zijde te groote stilte ē loomigheyt maeckt de

kin-

kinderen slap, bleyck, schrael ende mager, van wegen de swackigheyt van de natuerlijcke wermte. De welcke in de palen der Gesontheyt moet ghehouden werden.

Daer toe sal men dan de kinderen van jonghs op haer laten oeffenen in alderhande vermaeckelijck kinder-spel, om haer Lichamen allencxkens frisscher ende stercker te maken. Want het fondament van eenen goeden ouderdom, te weten een stercke ghestaltenis des Lichaems, moet in de jeugt geleyt werden. Gelijck men dan (seyt *Plutarchus* in syn Boeck van de op-voedinghe der kinderen) in goet weder reeschap maeckt voor het on-weder: alsoo moet men oock in de jonckheyt reys-gelt ree maken voor dē ouderdom met sedigheyt ende matigheyt. Want na datse van jonghs op ghehouden werden, soo sullense daer na in haer oude jaren wesen. *Voyez Guyon 4. des divers. leçons 19.* Ende een wel-geregelde op-voedingh en hout niet alleen het Lichaem in een groote gematigheyt eñ gesontheyt, maer geeft oock een vroom gemoet, ende maeckt de kinderen lustigh ende aerdigh van geest. Daerom dienen de Ouders van jonghs op de kinderen in eenen goeden regel te houden, alsoo het licht is teere gemoederen te leyden: maer swaer de feylen wech te nemen, die met ons op-gewassen zijn.

Terwyl het rys is jongh en swack,
En heeft niet eenen harden tack;
Terwyl het spruytjen buygen kan
Soo moet een neerstigh bogert-man
Het boomken leyden metter hant,
Het boomken houden in den bant,

Ten

Ten eynde dattet sonder boght
Ter voller hooghte komen moght.
Leyt, vrient, en leert u vveerde kint
Soo haest syn eerste jeught begint,
Want kromt het dan, en recht ghy't niet,
Soo ist een eeuvvigh huys-verdriet.

Want ghelijck de paerden (seydt *Plutarchus* op de gemelte plaets) indiense niet van jonghs op getemt, ende wel gheleert en vverden, altijt hart in de mont blijven, ende nae den toom niet en luysteren: soo gaet het oock met de kinderen, indien men haer den vollen toom geeft, eñ in't vvilt laet op-wassen.

Met kinders, die men heeft geteelt,
En dient niet alle-tijt gespeelt,
Want schoon men die ten hooghsten mint,
En boven-maten heeft gesint,
Noch kan het efter niet bestaen
Hen ongetucht te laten gaen,
Want Ouders van te sachten mont
Zijn voor de Jonckheyt ongesont.
Men hout dat meest de kinders zijn
Gelijck een mack en vveligh svvijn,
Dat soo men't troetelt in den neck,
Gaet leggen midden in den dreck;
Dus soo ghy tracht na deught en eer,
En streelt u kinders niet te seer.

Hier in moetmen dan den middel-wegh in gaen, ende niet al te mal met de kinderen vvesen, om haer niet te wulps ende te stout te maken; noch tegen

gen haer oock al te hart ende ſtuers, op datſe daer door niet al te bloo, ende vreeſachtigh en vverden; altijt acht nemende op den aert ende nature van de ſelve. Sommige kinderen zijn dom ende loom, die moeten met ſoetigheyt op-gevveckt, eñ haer moet gegeven werden: andere al te wilt, die dienen ghetemt, eñ tegen-gehouden. Sommige moeten onder vreeſe, ende de roede gehouden werden, het welck andere verhart. Ende het doet door de banck meer quaet als goet, dat men de kinderen met veel ſlaen meent na ſyn ſin te krijgẽ: alſoo ſulcke hardigheyt de beſte kinderen quaet maeckt, ende de fraeyſte verſtanden verſtockt. Ende voorvvaer het ſlaen voeght beter boeven ende ſlaven als kinderen; die met goede vermaningen geleyt, eñ niet met wreetheyt moeten ghedvvongen vverden. Die dan al te ſtout, onverſaeght, op-loopende, ende, gelijck men ſeyt, te heet gebakert zijn, moet mẽ met ſoetigheyt ondergaen, ende door ſtilte, ſingen, ende ſpelen, als oock met ſpeultjens te vertellen, tot ſachtmoedigheyt brengen. Maer den Godlijcken *Plato* (ſeyt *Plutarchus*) heeft de Minnen ſeer wel geboden, niet alderhande ſpeultjens ende fabulen de kinderen te vertellen, op dat haer verſtant niet van jonghs op met beuſelingẽ en ſoude belemmert werden. Daerom en iſt niet goet, dat men een luys in een pels ſet: maer men moet de kinderen van jonghs op het beſte in-ſtampen, volgens het veersken van den Poeët *Phocylides:*

Παῖδ' ἔτ' ἐόντα χρεὼν δὴ καλὰ διδασκέμεν ἔργα.

In-

Instituenda bonis est ipsa puertia rebus.

Mentre è tenero il putto, e'l cor hà molle,
Empil di generosi alti costumi.

Siet *Garsoni nel discorso 102. della Piazza universale.*

Alsoo sal men mede de kinderen die al te bloode, ende vervaert zyn, met oeffeninghe des Lichaems, met vermaningen, ende het hert onder den riem te binden, op-wecken, ende wacker maken. Die al te beschaemt zyn, by 't volck veel doen komen, ende in geselschap laten sprekẽ. Waer van in Vrancrijck ende elders beter manier is: als hier te lande, daer de kinderen het spreken in geselschap gemeenlijck verboden wert, waer door sy bloode, ende verbluft werden, ende dickwils altijt blijven. Want gelijck het zegel (seydt *Plutarchus*) in 't vvasch lichtelijck gedrückt vvert, het vvelck daer nae als het vvasch droogh gheworden is, niet lichtelijck uyt en gaet, soo gaet het oock met het gene de kinderẽ van eersten aen in-geprent vvert. *Horat. 1. Epist. 2.*

Quo semel est imbuta recens, servabit odorem
Testa diu.

Waerom men oock sonderlingh vvachten moet de kinderen met een bulleman, ofte diergelijcke vervaert te maken.

Daer is een vreemt bedrijf in menigh huys te vinden,
Bequaem, gelijck men acht, om kinders in te binden,
Om kinders, soo het schijnt, te houden in den bant,
En 'tis (na mijn begrijp) een enckel onverstant.

Soo

Soo haest men in het huys een kint begeert te stillen,
Soo brenght men aen den dagh een deel verçierde grillen,
Een spoock, een bulleman, een lijveloose geest,
Of eenigh vreemt gespuys, of eenigh selsaem beest;
Dit woort soo vast gedruckt in alle teere sinnen,
Dat niemant machtigh is die weder in te winnen:
Iae datter koude schrick door al de leden schiet
Al roerter maer een bladt, al ruyster maer een riet;
Al wie van desen angst is eenmael in-genomen,
Sal ick en weet niet wat, sal alle dingen schromen,
En sien dat niet en is, en uyt een dwase waen,
Niet onder in het huys, niet boven willen gaen.
De jeught in tegendeel vrypostigh op-getogen,
En die uyt dit bedrogh geen vaer en heeft gesogen,
Gaet midden inder nacht, gaet vlijtigh over-al,
En vreest geen ydel spoock, of ander ongeval:
Ick bidde jonge vrou, hier op te willen achten;
De schrick van desen aert verbastaert alle krachten,
Verwijst een edel hert, soo dattet niet en rijst
Daer deught en vrye sucht of daer de reden wijst:
En laet geen meyssen toe met enckel vysevasen
Een ongesouten angst de kinders in te blasen,
Noyt worter eenigh mensch van dese waen geraeckt,
Dan alsser sotte klap de sinnen gaende maeckt:
Verhoet met alle vlijt dat aen de teere spruyten
Geen breyn en zy vervoert, geen ooren mogen tuyten
Door yet dat Faustus doet, of Wagenaer verhaelt,
Niet datter aen de jeught meer in de sinnen maelt:
Ghy, wilt geen tijt-verdrijf aen uwe jonckheyt soecken,
In eenigh spoock-geschrift, of diergelijcke boecken,
Maer doet een soet verhael dat, schoon in jock geseyt,
De sinnen even-wel tot goede saken leyt.

Om

Om nu voort het voedsel, daer van wy hebben beginnen te spreken, aen te wijsen: Het is dienstigh dat de jonghe kinderen, na datso de borst verlaten hebben, voor eerst met pap op-gebracht werden, niet van soete melck eñ terwe blom gemaeckt, die te seer verstopt; maer met wel-gebacken witte-broot, ofte kruym van terwen-broot: sopkens van hoender ofte weren-nat: slorp-eykens, ende diergelijcke.

Daer nae sal men allencxkens tot vaster eñ stercker spijse komẽ: altijt lettende dat de spijse de eerste drie jaren wat vochtachtigh is, ende met de gematigheyt vande jonckheyt over een komt, ende datse de vochtigheyt ende natuerlijcke wermte vermeerderen mach, ende het gansche lichaem bequaem maken, om daer na al dẽ tijdt des levens het selve in Gesontheyt te behouden.

Men sal oock de kinderen wat dickwilder laten eten, (*Hipp. 1. Aphor. 14.*) om dat sy wassen ende groot worden moeten, ende haer vande beste spijse geven, doch met maten, alsoo sy van al te veel eten, niet te meer en groeyen, gelijck men meent; maer onder-bleven ende soo veel te kleynder blijven, ende daer-beneffens traegh ende plomp werden.

Meer kinders zynder van vreten bedorven,
Alsser van honger oyt zyn gestorven.

Daer-en-boven moet men altijt sorghe dragen datse niet dertel ende lecker en werden, maer alles dat gesont ende goet is, leeren eten. Het welck oock niet over-geslagen is vanden Poëet in syn leeringen voor de kinders.

Hoor

Hoort noch een huys-gebodt, hier mede nut geweten;
En maeckt noyt eenigh kint nau-keurigh in het eten,
Niet lecker in de spijs, niet dertel in den dranck;
Het blijft hun anders by haer leven-dagen langh:
Siet! als men vvort genoot in rouwer lieden huysen,
Daer sal u teere jeught ellendigh sitten pluysen;
Een mont van kieschen aert dat is een lastigh pack,
En voor haer eygen selfs een droevigh ongemack.
Noch moet ick voor een les de moeders hier belasten
Geen kinders immermeer te setten by de gasten,
Want onder dit gevvoel gebeurt niet selden vvat,
Dat by de teere jeught niet op en dient gevat:
Het kint in desen stant gaet buyten alle palen,
Het laet een greetigh oogh op alle schotels dwalen,
Het eyst, een yder geeft, en dit, en vveder dat,
En hier af vvort de maegh tot aende kele sat;
Dit hindert, jonge vrou, dit hindert aen de leden,
Dit hindert aen den geest, dit hindert aen de seden;
Ey! streelt niet al te seer, al is de liefde groot,
Doet kinders uytte vveegh vvanneer men gasten noot.

Dit laetste dient oock daer toe, dat, als de kinderen over tafel komen, elck een van de gasten haer vvijn laet proeven, het vvelck haer seer schadelijck is, om dat de vvijn haer lieffelijcke vvermte op de manier van een purgatie overvvint, den ouderdom verhaest, de vochtigheyt vermeerdert, ende haer teere geesten beroert. Hierom heeft *Plato* in syn tvveede Boeck van de Wetten verboden, de kinderen voor haer achtien jaren geen vvijn te geven, seggende dat men geen vier in het Lichaem ende de Ziele en moet storten, voor al eer sy mannen ghe-

vvorden zijnde, beginnen te arbeyden : alſoo ſy anders raſende werden. Maer dit en is de rechte reden niet, dewijl de lichamen op het 18 jaer heeter zyn, als te voren, ſoo dat om die reden van geen vier by vier te doen, op die tijdt het wijn drincken noch minder plaets ſoude hebben. Dan miſſchien is de Wijn dan beter, om dat in ſulcke jonge luyden de natuerlijcke wermte ende geeſten daer door vermeerdert ende ghevoedt werden, daer hy in de kinderen beyde vermeeſtert ende verſlint.

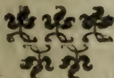
Ick en vvil even-wel onſe kinderen ſoo naeu aen deſe vvet niet binden, voor eerſt om dat onſen ordinaris Rijnſchen ofte Franſchen Wijn nergens na ſoo heet en is, als de Griecſche Wijn, daer *Plato* van ſpreeckt, daer-beneffens, om dat onſe kinderen ſoo naeu niet gevvacht en vverden ofte ſy ſnoeyen tuſſchen tijden veel raeuvvigheyts in, vvaer door ſy dickvvils een koude eñ ſlijmerige maegh hebben. Daerom en ſoude ick niet ongeraden konnen vinden, ſoodanige kinderen al te met, een vveynigh vvijns over tafel te geven, op dat haer maegh vvat verſterckt, ende de raeuvvigheydt te beter verteert mochte vverden. Dan hier dient met groote ſorghvuldigheyt in gegaen. Want indien de kinderen te veel vvijns drincken ſoo werdenſe heel vvilt ende vvoeſt. Doctor *Gallego de la Serna*, Medicijn van den tegenwoordigē Koningh van Spaengjen *Philips de Vierde*, verbiet (in het 16. Cap. van ſyn Boeck, dat hy onlanghs uyt-gegeven heeft van de maniere om de kinderen te voeden) heel met allen het vvijn drincken, de kinderen die men verſtandigh, ghemaniert, ende van goeden aerdt vvil hebben; inſon-

sonderheyt in gematigde ende heete Landen. Want in de Noortsche Landen, seyt hy, zijnse gedvvongen vvijn te drincken, soo om de groote kouw, als uyt gebreck van goet water, waer door geschiet dat het meesten-deel niet anders, als de beesten, haer begeerlijckheyt volght, den meesten tijt met brassen ende slempen over-brengende. Wt vvelcke maniere van leven, seyt hy, vverdense soo verbystert in haer verstant, datse verlatende de Roomsche kercke, alle nieuvvigheyt ende ketterijen aennemen, de tijdelijcke vreught voor de eeuvvige verkiesende. Maer of de ketters ende ketterijen alleen uyt het Noorden ghekomen zijn laet ick den Leser oordeelen: ja oock of by ons door de banck de kinderen te veel vvijn drincken. Het schijnt om dat hy gestadigh van ons rou eñ quaet vvater praet, dat hy niet en vveet van ons Bier; ofte daer most oock de kettery uyt te halen zyn.

Wat den Slaep belanght, die moet mede in de kinderen meer vvesen, als in de vol-vvassene. Dan hoese ouder vverden, hoemẽ hen allencxkens moet verminderen: anders souden sy door al te veel slapen, onlustigh, loom, ende traegh werden.

SENECA 2. de Ira 20.

Vinum pueris Plato negandum putat, ignem vetat igne incitari.



Vande maniere van op-voedingh in de tweede ende derde ſeven jaren.

Het IX. Capittel.

VKint doet ſynen loop tot tvvee-mael ſeven jaren,
En ſiet hier komt de geeſt ſyn krachten openbaren;
Wel op nu, vader op, geleyt de friſſe jeught
Tot kunſt, en tot vernuf, en tot de vvare deught.
Dit is de rechte bloem van al het vorder leven,
Ghy kont nu aen den ſtaet bequame ſteuntſels geven;
Gaet oeffent haren geeſt en eygent haer verſtant
Ten dienſte vande Kerck en van het Vaderlant.
Maer vvilt u ganſch bedrijf met reden over-vvegen,
En let vvaer toe het kint van eerſten is genegen,
Doorgront ſyn innigh hert, en vvaer het henen ſtreeft,
En vvat het voor een drift in ſynen boeſem heeft;
Wat deſen vvel bevalt dat doet den genen ſuchten,
Geen gront en iſſer nut tot alderhande vruchten,
Hier vvaſt het koren beſt, en ginder ſoeten vvijn;
De jeught dient aen-geleyt nae dat haer tochten zijn.
Geen dvvangh en is bequaem ontrent de jonge ſinnen,
Weeſt ſoet in u beleyt al vvatje vvilt beginnen:
Hoe menigh geeſtigh kint is van de kunſt geruckt,
Vermits het in de ſchool vvert lijdigh onder-druckt.
Een hoogh en edel hert en kan geen felle ſlagen,
En vvil geen hardē dvvangh of ſtuere vvoorden dragen:
Wanneer een moedigh paert is geeſtigh uytter aert,
Soo dient het vinnigh ſpoor en ſvveep te zijn geſpaert.

Het

HEt kint nu in ſyn tvveede ſeven jaer getreden zynde, is noch werm van complexie ende gematigheydt in ſulcken graed als het te voren vvas: maer ſoo vochtigh niet, alſoo alle dieren van haer geboorte af allencxkens drooger werden. Waerom oock de vochtigheyt van de ſpijſe, daer vvy hier voren af vermaent hebben, allencxkens een vveynigh vermindert moet werden: even-wel naerſtigh toe-ſiende, dat de natuerlijcke vochtigheyt, daer vvy tot behoudenis van't leven groote ſorghe voor te dragen hebben, door te veel drooge ſpijſe niet verteert, ofte al te ſeer verdrooght ende den vvaſdom daer door belet en wert. Om welcke oorſaeck mede de oeffeninge van 't lichaem vvat minder ende lichter dient te weſen, als de krachten vvel ſouden konnen verdragen. Soo moet oock gelet werden, datſe op deſe tijdt met te veel hippelen, ende ſpringen, geen leden en krencken, ofte, ghelijck ick dickwils tot groot verdriet van d'ouders geſien hebbe, in eenigh ſcheurſel en vervallen.

Alſoo nu met de jaren het verſtant mede begint te vermeerderen, ſoo ſal men niet alleen letten om de kinderen gheſont ende ſterck van lichaem op te voeden, maer haer ziele ſoecken te verçieren met deughden, ende goede manieren, op datſe haer goede Ouders gelijck, ende daer na tot vreught van de ſelve, ende tot dienſte van haer Vader-lant mogen geraken.

Om de Republijck goede borgers te geven, is meeſt gelegen aen de op-voedingh der kinderen. Daerom ſeggen de vermaerde Wijſen, *Lycurgus*, *Socrates*, *Plato*, *Xenophon* ende *Plutarchus*, dat de ver-

verdorventheydt van de Republijcken komt door onachtſaemheyt ende verſuym van goede op-voedinge, ende dat de feylen die de jeught in-geprent zyn, niet licht uyt-ghewiſt en werden; ghelijck in tegen-deel, als de deught daer by tijts wel vvortelt, daer na vele goede vruchten voort-brenght.

In dese op-voedingh ende onder-wijſingh moet men de kinderen niet al te naeu houden, maer haer de oeffeninge van de kindtsheyt toe-laten, op dat vvy niet en ſchijnen de Nature te willen beſchuldigen, (die de jonckheyt ſwack gelaten heeft) eñ met ontijdelic zaet den onbereyden acker des verſtants bederven. Laet haer vryelijc ſpelen ende het ſchool meer gebruycken tot veranderingh van ſpel, als tot tegenheyt: anders werden ſy het leeren tegen, eerſe vveten wat leeren is. Ick hebber veel gekent die om de hardigheyt van de Meeſters de ſchole eñ ſtudien verlaten hebben, daer over ſy haer daer na, als over vvreede beulen, altijdt beklaeghden. Een die de roovers ontloopen was, die hem gedreyght hadden op te hangen, gevraeght zynde, met wat gemoet hy de doot verwacht hadde, antwoorde, gelijck ick eertijts een kint zynde de ſlagen van den meeſter. Daer-beneffens ſoo verteert de geſtadige vreeſe van de kinderen haer natuerlijcke vochtigheyt, waer door haer lidtmaten moeten groeyen ende rat werden. De maegh en kan oock haer werck niet doen, als het vier op-treckt tot hulp vande ontſtelde herſſenen; het bloet en kan door het lichaem niet verſpreyt vverden, maer wert door de gheſtadige benautheyt onder-druckt. De veullens laten wy nae haren luſt in de wey ſpringen ende ſpelen, om haer

aen-

aen-komende kracht niet voor den toom vervaert te maken. Dat wy in de beesten toe-laten, sullen wy dat in ons kinderen niet doen? Met recht wert dan ghepresen d'heere *Christiaen Huygens* Secretaris des Raedts van Staten die syn kinderen al spelende geleert heeft, waer van wy de vruchten noch onder andere sien in synen soone de Heer *Constantin Huygens*, Ridder, Heere van Zuylechem, Raedt ende Secretaris van syn Excellentie. Het welck mede aen-geroert wert in't vijfde Deel van't Houwelijck:

Ick vveet een achtbaer man, die sonder eenigh kijven,
Alleen uyt soete jock syn kinders leerde schrijven,
Hy gaf hem op de vloer, daer sat hy in het zant,
En vvees een A een B te stellen metter hant;
Al scheen het gansch beslagh tot speel alleen te strecken,
Soo leerde doch de jeught bequame letters trecken;
Siet! eer de schrijver wist vvat schrijven vvas geseyt,
Soo vvasser in de kunst een vasten gront geleyt.
Dit pleeghde dese vrient in veelderhande dingen,
En tot uyt-heemsche tael, en om te leeren singen.
Siet vvat een vvijs beleyt! de jeught by hem geteelt
Heeft alle tijt geleert, en niet-te-min gespeelt.
En om met goet beleyt hier dieper in te treden,
Soo proeft u jongh-gevvas en syn genegentheden,
Hebt acht met alle vlijt, en dat van eersten aen,
Waer op de ziele speelt, vvaer heen de sinnen gaen.
Het is om niet gepooght door ongetijdigh kijven
Een kint van goeden aert geduerigh aen te drijven:
Al vvaer het innigh hert is tegen aen gekant,
Dat vvort te geener tijt de menschen in-geplant.

Men moet even-vvel dese eerste jaren in geen

ongebonden vryigheyt laten loopen. Laet haer altijt ontsagh hebbẽ, eerbiedingh tot haer Ouders, ende niet verstaen wat sy doen mogen. Maer insonderheyt moet gelet werden, alsse yet sullen leeren, waer mede sy haer daer nae souden mogen generen, op haer nature ende ghenegentheyt, ende waer op dat haer sinnen meest loopen.

En om met goet beleyt hier dieper in te treden,
Soo proeft u jonck gevvas, en syn genegentheden,
Hebt acht met alle vlijt, en dat van eersten aen,
Waer op de ziele speelt, en hoe de sinnen gaen;
Het is om niet gepooght door ongetijdigh kijven
Een kint van goeden aert geduerigh aen te drijven;
Al vvaer het innigh hert is tegen aen gekant,
Dat vvort te geener tijt de menschen in-geplant.
Wie is syn leven oyt tot hoogen lof gekomen,
Die tegen syn vernuf heeft saken aen-genomen;
Wie heefter oyt beroep ter eeren uyt-gestaen,
Die tegen synen aert heeft dingen ondergaen?

Men vint eenige verstanden die tot de eene konst ofte vvetenschap heel bequaem van naturen zyn, ende de selve haest vatten: daer sy een ander met geen moeyten ofte arbeyt en sullen konnen leeren. Soo seydt *Hippocrates* in syn Wet, dat het verstant van de menschen de selfde proportie heeft met de vvetenschappen, die de aerde heeft met het zaet. Want al is de aerde vruchtbaer, soo moet mense even-wel bouwen, ende besien watse voor zaet best draeght: alsoo alle aerde niet bequaem en is om allerley zaet even-wel te dragen, sommige heeft lie-

ver terwe, ander rogge, garst, ofte haver. Maer de Lant-man en siet niet alleen op dit onderscheyt: maer nae dat hy d'aerde in goet weder om-geploegt heeft, soo verwacht hy oock goedẽ tijt om te saeyen, (alsoo alle tijdt mede niet even bequaem is) ende als het op-gekomen is ende wel staet en vvast, soo doet hy het wyen, op dat het den verwachten Oegst mocht in-brengen. Soo moet men oock doen met de Ieught, ende als men gesien heeft haren sin ende bequaemheyt, soo dient mense te doen leerẽ in haer eerste jaren, die de bequaemste daer toe zyn, gelijck *Aristoteles* seydt *30. Probl. 4.* ende oock om dat de konsten langh zyn, ende ons leven kort, *Hipp. 1. Aphor. 1.* Even-wel en moet men geen hoy over de balck eten, ende de kinderen al te veel op-leggen. De gene die haer kinderen al te vroegh vvijs willen hebben, sien dickwils dat het anders uyt-valt. Ten is niet gelegen, om wel gedaen te werden, in't veel eten; maer dat matelijcke spijse van binnen wel verteert wert. Ende gelijck gras ende kruyt (om de gelijckenis van *Plutarchus* te gebruyckẽ) met matelijcke nattigheyt wascht, met te vele verdruckt wert: alsoo vvert oock de geest, door matelijcken arbeyt versterckt, ende door al te grooten overlast. De Italianen seggen wel, *Chi va paiano, va lontano.* Als oock de Poëet *Hesiodus*:

Doet by een kleyntje dickmael vvat,
Soo vvortet noch een groote schat.

Men siet, seyt *Barclaius 4. Sat. 1.* dat de Verstanden, daer de krachten uyt-geput zyn, soo stil staen, dat de gene die boven ander kinderen in wijsheyt

uyt-ſtaken, daer na ſonder mannelijck verſtant half leuteren. De Preſident *Thuanus* in 't eerſte Boeck van ſyn leven, berispende de Ouders, die haer kinderen al te vroegh geleert willen hebben, brengt het exempel by van *Quintilianus*, die ſyn Soonken van groote hope, door veel ſtuderen om dẽ hals bracht.

Van het tweede ſeven jaer tot den uyt-ganck van het derde, ſeyt *Galenus*, is het tijdt om het Gemoet te verçieren met alle gaven, die de wetenſchap ende vvijsheyt betreffen, ende om het Lichaem tot ſyn volle krachten ende ſterckte tĕ brengen. Daerom ſal oock een yegelijck op deſe tijdt ſoodanige maniere des levens aen-vangẽ, als hy denckt voortaen te onderhouden, ende hem gewennen tot ſulcken oeffeninge aen te nemen, ende daer na den regel van ſpijs, dranck, ende diergelijcke aen te ſtellen. Op een ander manier moet een die ſtudeert, ende ſyn tijt meeſt met ſitten eñ ſtilligheyt over-brengt, hier in gaen, als een ſoldaet, ende een die yet ter hant treckt, daer ſwaren arbeyt mede gemenght is. Want deſe moetẽ op haer derde ſeven jaer meerder eten, ende haer oock tot ſulcke ſpijſe ghewennen, die veel ende ſterck voedſel maeckt; als mede met meerder oeffeninge haer lichamen ſtercken, op datſe daer na bequaem ſoudẽ zijn alderhande werck ende arbeyt, als oock alderhande gheſtaltenis des Luchts te verdragen. Maer andere, die ſtil op ende neder-gaen, is ſoo ſtercke oeffeninge onbequaem, als oock ſoo veel ende grof voedſel. Wat onder ſoodanige, de Studenten aengaet, die moetẽ in deſe jaren ſorge dragen, dat hare geeſten ende inwendige ſinnen altijt ſuyver ende net zyn, om veel te konnen

ſtu-

ſtuderen. Het welck ſy verkrijgen ſullen, alſſe, ſoo veel alſt mogelijck is, haer onthoudē in eē ſuyvere, ende klare lucht: ende daer-beneffens gebruycken geen grove ofte taye ſpijſe, ende daer veel vuyligheyt van overſchiet, maer ſulcke, die ſuyver ende goet bloedt kan maken. Want uyt ſoodanige Lucht ende Bloet werdē oock ſuyvere ende goede geeſten gemaeckt. Noch moeter gelet zyn, dat alle de overtollige vuyligheyt op ſynen tijdt geloſt wert: alſoo inſonderheyt, die ſtuderen daer aen gelegen is, dat haer Lichaem van de onreynigheyt, die de vvercking en des Geeſts belet, gheſuyvert zy. En haer ſtaet oock voornamelijck te wachten, datſe door ongetijdigh ſtuderen geen raeuwigheyt en vergaderen, ende het Lichaem ſlap ende ſieck makē: maer men moet de ſinnen alſoo oeffenen, dat oock het Lichaem in ſyn volle kracht gehouden wert, op dat het een bequame vvoonplaetſe mach blijven voor de Ziele: Want als dat gebou begint te vallen, ſoo lijdt den heelen ſchat der Zielen groot perijckel. Maer alſoo deſe dingen oock in de volgende jaren plaets hebben, ſoo en behoeven vvy van de ſelve hier niet breeder te ſpreken. Alleen ſullen wy hier voor 't leſt by-voegen, dat men hem in deſe tijt onthoude van het by-ſlapen, alſoo het de natuerlijcke wermte ontijdelijck verſlint, het lichaem verſwackt, verkout, ende verdrooght, ende den behoorlijcken waſdom belet: daer-beneffens door het aen-locken van de wel-luſt de ſinnē verdraeyt, ende hare werckinge verdooft, ende die gebreken de volgende jaren mede-deelt.

Van de maniere van leven der volwassene, ofte middel-jarige, ende voor eerst van de verkiesinge der Spijse.

Het XI. Capittel.

WY komen tot de kost en vvatter dient gegeten,
Want dat moet yder mensch op vaste grondē weten
Oock op dit keucken-tuygh behoort te zijn gelet;
Wel leert dan van de kunst een nutte tafel-vvet.
En wilt geen slappe beurs, geen svvacke maegh bevechten
Met dier-gekochte spijs of veelderley gerechten:
Het een en't ander schaedt; ghy set op uvven dis
Dat niet te veel en kost, en niet te selsaem is.
Men sietet menigh-mael, al vvat de lieden achten
En is niet in de daet, maer slechts in vvaen-gedachten:
Wat ons van buyten komt is dickmael niet soo goet
Als yet dat even hier geringe lieden voet.
Men vvil Faisanten-vleesch en dieren kost gebruycken,
En't is een lecker aes voor alle leuye buycken;
Ons Bout is al te slecht, een Gans en acht men niet,
Om dat men het gestaegh op onse tafel siet.
Wat uyt een verre kust in Hollant vvert gesonden,
Dat is gevvenste kost voor af-gerechte monden:
Men acht voor al de Worst die ons Boloigne sent
Om dat hy selsaem is en niet te seer bekent.
Men siet hier dertel volck met grage tanden bijten
In racuvven Kaveaet een vondt der Moscovijten,
Daer visch uyt onse zee, en vleesch uyt onse stal,
Is beter in de smaeck en verre boven al.

En vvilt geen vreemde koſt uyt verre landen halen,
Al vvat ons noodigh is dat vvaſt in onſe palen:
Het is een rechte vvraet, of dertel vveelde kint,
Die vvat hem voedſel geeft in Hollant niet en vint.

DEn Ouderdom, die het derde ſeven jaer volgt, ende door vier volgende ſeven jaren, gaet tot het vijftighſte jaer, houdẽ wy voor de middel-jarẽ, in de welcke een menſche op het beſt van ſyn leven gerekent wert. Daerom ſullen wy nu vervolgens gaen beſchrijven de maniere van levẽ, die wy dienſtigh achten voor de gene, die in het midden zyn ſoo van jaren, als oock van gematigheyt des Lichaems. Want deſe vier ſeven jaren vereyſſchen meeſten-deel eenen regel van leven: behalven dat de eerſte helft van het vierde ſeven-jaer, gelijck ooc de laetſte helft van het ſevende, wat meerder over een komen met de maniere des levens van die jaren, die ſe naeſt raken. Ende in deſe middel-tijt des levens, werden de meeſte fouten in eten, drincken eñ diergelijcke begaen, ende vele halen alſdan door braſſen, ſuypen, gramſchap, ende ander ongeregeltheyt de doot op den hals, ofte maken ten minſten, datſe vroegh oudt ende ongevalligh werden. Want de fouten van deſen tijt, moet dẽ Ouderdom daer na miſ-gelden. *Perſius Sat. 2.*

Indien ghy langen tijt geſont begeert te leven,
Ghy moet u nimmermeer tot ſlempen over-geven;
Want die te guſigh drinckt, en al te dickmael braſt,
Wort inder haeſten oudt en vande doot verraſt.

Op dat dan ſulcx niet en geſchiede, ſoo heeft men

te letten op een goeden regel over de Niet natuerlijcke dingen. Onder de selve en valt hier van de Lucht niet sonderlings te seggen boven het gene, dat al te voren vermaent is. Wat nu de Spijse belangt, daer in staet te letten op de Hoedanigheyt, Menighte, den Tijdt, Maniere van eten, ende diergelijcke omstandigheyt.

Men sal dan uyt de Spijse, van vvelckers hoedanigheyt ende kracht in het eerste deel gheschreven is, verkiesen de ghematighste, ende die met onse nature meest over een komt. Onder de welcke wel de voornaemste is, het vvel-ghebacken Broot, dan het Vleesch ende al vvat van de Dieren komt: daer na de Visch, ende dan 't gene de aerde voortbrengt. In dese soorten van Spijse zijn verscheyde deelen: sommige trecken nae den aert van 't been, ende zijn bequaem om het been te voeden: sommige zijn van den aert van senuvven, van kraeckbeen, van bloedt, van geest, ende vverden van de natuerlijcke wermte gescheyden, verandert, ende door de ghelijckheyt met de deelen, diese voeden moeten, daer nae toe getrocken. Het vvelck vvy oock bevinden in dingen die buytẽ ons smelten van de Son, ofte een matelijck vier, dat sommige hae na de lucht, sommige na het water, ende sommig na d'aerde begeven. Maer wy moeten weten, da alle voedsel meer in heeft om te voeden sulcx, dae het selfs uyt ontstaet. Ende derhalven al ist dat va Kalfs-vleesch alle de deelen van ons Lichaem ghe voedet werden, soo krijgt even-wel het vleesch dae het meeste voedsel van; gelijck vã kerssen eñ druy ven, het bloet; van longen ende vijgen, de longe

va

van pluck-vruchten, het gebeente; van eyeren ende piſtácien, het zaet; van moſtaert, de gal; ende ſoo voort. Daerom dewijlder in den Terwe eenige vettigheyt is, yet beenighs, ende vleeſighs, ende geeſten, ende dat hy de gematigheyt van ons Lichaem niet te buyten en gaet, ſoo vvert hy een bequame ſpijſe: maer alſoo hy al de deelen van ons Lichaem, dat de ſelve van nooden is, niet genoegh ien en brenght, ſoo vvert by de Terwe, ofte het Broot bequamelijck toe-ſpijſe gedaẽ. Voor de beſte Terwe wert met reden ghehouden de gene die vaſt nde gelijvigh is, ende van haer ganſche ſtoffe ende eſtaltenis ſoo hart, ende dicht in een gedrongen, at menſe met de tanden naeulijcx breken, ofte in ucken bijten kan. Want ſoodanige Terwe geeft ı kleyn gewichte het Lichaem veel voedſel. Ende ıdienſe in geen vuyle, moeraſſige, ende ſeer ghe-iſte: maer in een drooge ende geſonde aerde geaſſen is, ſoo bewaertſe de jeught, het leven, ıde de geſontheyt: anders brengtſe weynigh ende iaet voedſel by, ende verhaeſt den onderdom.

Van gelijcken de Moeſ-kruyden, ende vruchten e uyt een ſuyvere ende niet gemiſte aerde ſpruy-ı zyn mede geſonder, als d'andere.

Het Vleeſch van jonge Dieren, maeckt jeught; n oude, ouwelijckheyt. Van heel jonghe ter-nt nae de geboorte, ſwackigheyt; van looſe, a ſommige meenen) gelijck Voſſché, loosheyt; n bloode, ghelijck Haſen, bloodigheyt: ende van andere. Der-halven in-dien het vleeſch ı fenijnige dieren niet om en brengt, ſoo maeckt mede 't Licháem, dat het voedt, fenijnigh, ende

de en heeft dan geen ſchade van vergifte verwach-
ten. Gelijck aen den Koningh *Mithridates* wel ge-
bleken is. Want als hy van de Romeynen over-
wonnen zynde, ſyn ſelven met vergif vvilde om-
brengen, ſoo bevont hy dat het ſelfde op hem geen
vatten en hadde, door dien dat ſyn Lichaem van
langer hant daer toe gewent was. Het welck de Po-
ëet *Martialis* oock aenroert in deſe verſſen:

Een vorſt die Mithridates hiet,
Dien is een vreemdē ſueck geſchiet,
Hy vvas ſoo tot fenijn gevvent,
Dat hem 't vergif liet ongeſchent.

Maer het en is niet waerſchijnelijck dat ſoodani-
ghe langh konnen leven, om datſe ſoo verre van
haer eygen nature af-geweken zyn.

Veel leckere luyden laten het vleeſch drie vie
dagen, ofte oock langer hangen, om dat het korte
ende malſſer ſoude werden. Maer ſulcx is ſeer on
geſont, alſoo die kortigheyt een beginſel is van be
dervinge, ghelijck men aen den reuck wel ghewae
wert: ende daer zyn genoegh andere middelen on
het vleeſch kort te maken.

De deelen ende leden van de Dieren, door d
ghemeenſchap dieſe met de ſelfde leden van on
Lichaem hebben, konnen de ſelve beſt voeden. D
voeten van de dierē voeden onſe voeten; de lever
onſe lever; vleeſch maeckt vleeſch, ende ſoo voor
Waerom dat te letten ſtaet, alſſer yet aen eenig
van onſe leden hapert, de ſelve met het eten va
diergelijcke te onderhouden.

D

Dat de Vruchten oock op haren tijt de menschen van 't Lant daerse wassen, insonderheyt van selfs, nut ende dienstigh zijn, schijnt ons de Godlijcke voorsichtigheyt te vermanen. Want in't voor-jaer bloeyen de bloemen, op datse, door haren lieffelijcken reuck ons Lichaem, dat hem dan mede rontsom ontset, souden verquicken. In de Mey ende Iunio zyn de Kerssen, Kriecken, Aerdtbesien bequaem voor ons bloet, van nieus dan ghelijck als bloeyende. In Iulio zyn sachte Vygen, ende daer nae de vvaterachtige Pepoenen, Appelen, ende Peren, nut om de humeuren, die door de hitte verdroogen, te ververssen: ende oock, alsoo de natuerlijcke wermte dan slap is, om te voeden. Inden Oegst als het Lichaem na de Somersche hitte verdroogt is, ende de geesten met een donckerheyt ende swarte gal bedwelmt zijn, heeft God de Druyven verleent, die het Lichaem versachten, de geesten verheugen, ende de humeuren herstellen. Hier op volgen de Granaet-appelen tot het selfde ghebruyck: maer soo sappigh niet, om dat het regenachtigh weder de Lichamen begint te vervochtigen. Daer nae komen de Kastanien, ende andere harde vruchten, om dat de Lichamen nu overvloedige vochtigheydt hebben, door het aenkomen van den winter. Volgen de Queen, ende Mispelen hart om te verteren, om dat den buyck werm ende vol vochtigheyt is: ende in desen tijdt bewaert men het winter-ooft, het welck door de overvloedige wermte ende vochtigheyt ghenoegh verdout vvert. De Oraengie-appelen beginnen gelijck rijp te werden, ende te bloeyen, om datse

het heele jaer door dienstigh zijn. 's Winters om de grove taye vochtigheden te scheyden, ende af te setten, als oock om te openen de ghesloote mondekens van de aderen, die den appetijt verwecken. Des Somers om te verkoelen, de gal te doen losen, ende de bedervinge te vveder-staen. Men bewaert de Olyven, ende de Kaes om de maegh te verstercken, ende de spijse neder te setten. Ende in-dien men op alles wel acht neemt, men sal bevinden, dat men t'allen tijde in kruyden, vruchten, ende dieren bequame spijs, en gheneeſ-middelen van Naturen kan hebben, ten zy de gaven Gods misbruyckt werden. Ende de gene daer geen Oraengie-appelen en wassen, en behoeven daerom haer Lant niet te beschuldigen: vvant sy hebben in de plaets Asijn. Ende om dat het een Lant soude konnen bekomen uyt het ander, het gene dat het selve niet en heeft, daer in is versien door de Schip-vaert. Hoe-wel dat elck Lant genoegh heeft, om den honger van d'in-woonders te versadigẽ, ende de sieckten die daer vallen te ghenesen. Soo dat het een groote dertelheyt is, dat men syn eygen kost, ende synen eygen dranck versmaet, ende niet en macht als dat van verre komt ende veel kost, tot ondienst niet alleen van de Lichamelijcke gesontheyt, maer dickwils oock tot bederf van het huyſ-gesin. De Romeynen, doense in groote matigheyt, ende soberheyt leefden, brachten de geheele werelt onder haer gebiedt; dan zijn ten lesten door haer groote weelde ende over-daet selver onder-gebracht, ghelijck onder andere seer vvel aen-ghemerckt is by *Ribadeneyra lib. 2.* de las virtudes del Principe Christiano

ſtiano *cap.* 2. Eñ de Poëet *Iuvenalis* beriſpt ſulcx in ſynẽ tijt met deſe verſſen uyt ſyn 11. Schimp-dicht:

Sy ſtreelen haren luſt, en ſoecken aller vvegen
Waer toe dat even-ſtaegh haer buycken zijn genegen,
Het ſchijnt dat ſy alleen tot vreten zijn gemaeckt;
En hoe yet dierder is, hoe dattet beter ſmaeckt.

Sommige hier te Lande houden meer van *Cavaiar* uyt Moſcovien, als van onſen verſſchen Viſch: meer van Sauſyſen van Bononien, als van de gene die hier gemaeckt werden; ende ſoo voort al vvat van verre komt, is ſoet. Het welck in de Romeynen mede beriſpt wert van *Petronius Arbiter* in Sat.

Een jongh Faiſant gehaelt uyt ver-gelege kuſten,
Dat is een ſoete beet voor hare grage luſten,
Dat is gevvenſchte koſt voor Joncker lecker-tant,
Om dat hy niet en is te vinden in het lant.

Daer nochtans ons Landt van alles overvloedigh erſien is, ende de Nature met een weynigh te vreen is, (*Cic.* 2. *de Fin.*) ende lichtelijck haer beomſte krijgt. Laet ons vvater, laet ons meel hebben, ſeyde de wijſe ende ſobere *Epicurus*, (by *Senec.* *p.* 110. *Ælian.* 4. 13. *Stob.* 17. *Laërt. in vit.*) ende vy ſullen ons geluck tegen Iupiter ſtellen. Ende ijſelijck zijn deſe verſſen van den Poëet *Euripides*, rhaelt by *Athen. lib.* 4. ende *Agell.* 6. *Noct.* 16.

Hebje vvater, hebje broot,
Klaeght dan niet van hongers noot.

Behalven Water ende Broot, daer mede de Nare kan verſadight, ende ons Lichaem ghevoedt

vverden, heeft de goede God ons noch veelderhande Lijf-tocht vergunt, die ons even-wel niet aen en ſtaet, of hy moet op verſcheyde manieren, waer door dickwils groote ontſteltenis in't Lichaem komt, toe-gemaeckt werden. Maer anders en ſoude het niet wel ſmaken; de ſmaeck moet voor de geſontheyt gaen. Daer nochtans den Honger de beſte ſauſe is voor de Spijſe, ende den Dorſt voor den Dranck, *Socrates* by *Cicer. 2. de Fimb.* ende *Athen. lib. 4.* Als *Ada* de Koninginne van Carien veelderley ſpijſe ende alderhande Bancket van haer Kocks ſeer kurieuſelijck toe-gemaeckt, dickwils ſondt aen *Alexander de Groote*; ſoo ſeyde *Alexander*, dat hy by ſyn ſelven al veel beter Kock hadde, het reyſen by nacht, waer door hy ſyn middagh-mael, ende een ſober middagh-mael, vvaer door hy ſyn avont-mael ſoet eñ ſmakelijck maeckten, *Plutarch. in Apopth. & lib. non poſſe ſuaviter vivi ſec. Epicur.* Men hiel te Lacedemonien ſeer ve[...] van een ſekere bruyne ſop. Om de welcke te pro[...]ven liet *Dionyſius* den Tyran van Sicilien een Koc[...] van Lacedemonien komen, hem belaſtende dat h[...] geen koſten ſparen ſoude, om die ſop wel toe [...] maken. Maer de ſelfde geproeft hebbende, ſpoog [...] uyt. Waer over de Kock ſeyde: Heer Koningh[...] die ſop moet eerſt gegeten werden, als het lichae[...] op de maniere van Lacedemonien gheoeffent i[...] *Cicer. 5. Tuſc.* ende *Plutarch. in Lacon. Inſtit.* I[...] Koningh *Darius* van *Alexander* in de vlucht geſ[...]gen zynde, (*Cicer. 5. Tuſc.*) als hy met troub[...] water ende dat van de doode Lichamen noch v[...] was, ſynen dorſt gheliſt hadde, ſeyde, nimm[...]

m[...]

meer met beter ſmaeck ghedroncken te hebben. Want hy hadt noyt met dorſt gedroncken. Noch *Ptolomæus* en hadt noyt met honger ghegeten; de welcke, als hy door ſyn Koningh-rijck van Egypten reyſde, ende van ſyn treyn verdwalende, hem in een boeren hutte grof broot voor geſet vverde, ſeyde nimmermeer gegeten te hebben, dat hem beter ſmaeckte. Soo ſeggen wy vooreen Spreeckvvoort, *Honger maeckt raeu boonen ſoet*. Der-halven ſal men de Spijſe niet gebruycken tot wel-luſt, maer als een remedie voor den honger, ende altijdt meer letten op de gheſontſte, als op de leckerſte koſt, ende ganſch ſchouwen den gene, die van quaet ſtof is. *Galenus* heeft ons dat vvel uyt-druckelijcken geleert in het 2. Boeck van de krachten der Voedſelen op het 6. Capittel. Een yegelijck, ſeydt hy, moet dat altijt onthouwen, dat al iſt ſchoon dat yemant yet verteert, 't gene voor een ander quaet te verteren is, ſoo behout de gijl, die daer van door het lichaem verſpreyt wert, even-wel de eygenſchap van het voedſel. Want het en kan niet geſchieden, dat de gijl, die van een Pepoen komt, grof ende dick ſoude vverden, al iſt dat hy wel verteert vvas ende die van Linſen, ofte Oſſen-vleeſch komt, en is noyt dun ofte waterachtigh: Ende daer is veel voor de geſontheyt aen gelegen. Om die oorſaeck dan, ſeydt hy vorders, rade ick, dat men alle Spijſe van quaet ſap ofte gijl laet varen, al iſt datſe van ſommige vvel verteert vvert. Want tervvijl vvy minſt daer op acht nemen, ſoo vergadert onder-tuſſchen na langer hant quaet ſap in de aderen: het welck de minſte gelegentheyt tot bederven krijgende, quade

koortſen ontſteeckt.

Maer onder de Spijſen, die van de gematigheyt vvat af-vvijcken, beſchadight de eene veel lichter als de ander, meeſt uyt oorſake van de gewoonte, gelijck vvy hier voor in 't eerſte Capittel gheſeyt hebben, dat het gene men gewoon is, ſoo moeyelijck niet en valt, als het gene men ongewent is, ſchoon genomen het beter was. Soo dat men voor eenen al-gemeenen regel houden moet, dat in het verkieſen van de Spijſe geen eenen voet voor alleman geraemt en kan werden. Ende al-hoe-wel de Spijſe, voor ſoo veel het Spijſe is, niet ſeer en behoort uyt te ſteken; dewijl nochtans de geheel ghematighde Spijſen ſeer vveynigh zyn, ende de Lichamen verſcheyden, ſoo konnen oock de hoe-danigheden ende conditien van de Spijſen, nae haer verſcheyden nature, mede verſcheyden zijn. Want de Spijſe, die in een ſwacke maegh ende lever qualijck verteert, kan in een goede ende ſtercke ſeer vvel verteert vverden. Ende een vaſte ende ſtercke vvermte in de maegh ende lever, ende een kracht als van een vier door arbeyden inſonderheyt bekomen, verteert alles, ende geen harde ofte ſware ſpijſe en deert haer: ja ſlappe ſpijſe ſoude by haer bederven, ofte al te ras verteert zyn. Soo ſeyde *Ariſtoteles* dat die een heete maegh hadden beter ende geſonder vvas Oſſen-vleeſch te eten, als eenige delicate ſpijs. Maer indien den harden koſt een ander die hem niet ghewent en is, ofte niet en arbeydt, nochte ſterck en is, een drie dagen vvilde eten, die ſoude, den ſelven niet konnende verdouwen, ſeer lichtelijck ſieck vverden.

Mer

Men dient hem even-wel niet te gewennen, om slappe spijse, dewijlse vvel te verteren is, altijdt te eten: vvant alsoo de selve geen vast voedsel by en brengt, soo en kanse tot geen langh leven strecken, gelijck *Hippocrates* seer vvel seydt *6. Epid. 5.* Ende om dese oorsaeck meent *Cardanus*, dat *Brasavolus* vermaert Medicijn van den Hertogh van *Ferrara* tot den eersten ouderdom niet en konde geraken: dewijl hy meest altijt de *Ptisane*, ofte gepelde gerst gebruyckte, de welcke weynigh ende kout voedsel geeft, eñ in een koude maegh lichtelijck suer wert.

Hier staet vorder aen te mercken, Of het beter s op eenen tijt eenderhande Spijse te gebruycken, ofte verscheyden. Vele meenen dat de simpelste cost, de beste is, ende datter naeulijcx yet anders n is, dat meer sieckten veroorsaeckt, als veel verscheyde spijse op een maeltijt gegeten. (*Senec. Ep.* 2. & 95.) Alsoo de nature van verscheyde Spijse ock verscheyden is, van de vvelcke eenige ras, eeige langhsaem verteert vvert, (*Arist. 1. Probl. 15.* bi multa *Septalius*) ende dewijl de eene verteert, oo bederft de ander: soo dat de verscheydenheyt an spijse veel quaets ende ongesontheyts, welcke e raeuwigheyt, ende bedorven teringe, ende verottinge van humeuren gemeenlijck volgt, den lichame in-brenght. *Gal. 1. acut. 18.* Waerom seer vel geseyt is, van den Poëet *Horatius 2. Sat. 2.*

Koom leert hier uytter daet en uyt de reden vveten,
Wat voordeel datter is in schaers en matigh eten;
Een mensch die sober leeft die is geduerigh fris,
En door het gansche lijf gesont gelijck een vis.

Maer veelderhande kost in eenen buyck te mengen,
En kan niet anders doen als leedt en hinder brengen;
Ey denckt hoe wel het gingh doen ghy eens weynigh aet,
En sonder groot beslagh aen uwe tafel saet.
Maer nu ghy visch en vleesch u voor bestaet te setten,
En eet als sonder maet, en buyten alle wetten,
En nut op eenen tijt gesoden en gebraet,
Soo doet het aen het lijf en aen de sinnen quaet.
Wat soet was keert in gal, en bijster taeye fluymen
Ontstellen u de maegh, onwilligh om te ruymen:
Ey kijck hoe bleyck hy siet, hoe vol van ongeval,
Die raet-slaet over dis wat kost hy eten sal.
Die gister heeft gebrast, die is door al de leden
Swaer, logh, en onbequaem oock op den dagh van heden;
En als het lichaem queelt en nae der aerden helt,
De geest, ons beste deel, is even soo gestelt.

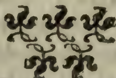
Daer-en-boven, seggense, dewijl de verscheydenheyt een aen-genaemheyt by haer heeft, ende, gelijck men gemeenlijck seyt, nieuwe kost maeckt nieuwen appetijt, soo noodight de selve den mont om de maegh op te vollen, ende doet meer eten als den Lichame dienstigh ende ghesont is. Hierom rade *Socrates* seer wel, ghelijck *Plutarchus* schrijft, (in syn regulen der Gesontheyt, ende syn Boeck van de Curieusheyt,) dat men hem wachten soude van Spijse: de welcke tot eten verweckt den genen, die geen honger en hebben, eñ van Dranck, die tot drincken verweckt den genen, die niet en dorsten.

Nu aen d'ander zijde houden het eenige daer voor, dat de veranderinge van Spijse niet heel te verwerpen en is. Want alsoo simpele ende een-derhan-

hande koſt haeſt verſadight, ende lichtelijck doet vvalgen, ende daer-en-tegen de veranderingh aengenaem is, ende 't gene men met ſmaeck eet, van de maegh beter omhelſt ende verteert wert: ſoo en ſchijnt de verſcheydenheyt van ſpijſe, ſoo ondienſtigh niet. Hier-beneffens ſoo iſſer in't Lichaem groote verſcheydenheyt van leden, de welcke elck met beſonder voedſel volgens haer eygen nature moeten ghevoedet vverden, vvaer toe de verſcheyden ſpijſe ſchijnt nut ende van noode te weſen.

By *Plutarch. 4. Sympos. 1.* ende uyt hem by *Macrob. 7. Sat. 4.* werden deſe redenen onder de Tafel-queſtien over beyde zijden gediſputeert, doch niet gedecideert. Ons dunckt datſe beyde plaets konnen hebben, alſſe wel verſtaen werden. Want ſoo veel belangt 't gene geſeyt wert, dat de verſcheydenheyt van Spijſe ſchadelijck is, ende veel ſieckten veroorſaeckt, ſulcx is te verſtaen van ſoodanige verſcheydenheyt, als men ſevens ende onder malkanderen eet ſpijſe van verſcheyden aert, ende gheſtaltenis, als men onder een lapt dick en dun, heet ende kout, dat ſwaer ende licht om te verteren is: gelijck ofte yemant vleeſch, viſch, melck, ende ſoo voort onder malkanderẽ at. Want uyt ſoodanige verſcheydenheyt komt het, dat de eene al heel verteert is, als d'ander noch raeu blijft, (*Hipp. de Flat.*) het welck niet anders als een quaet mengel-moes ende een verdervinge kan veroorſaken. Ende moet daerom ſoodanige verſcheydenheyt van Spijſe by een yegelijck, die ſyn geſontheyt lief heeft, gheſchout werden. Maer indien de Spijſe van aert ende ghematigheyt malkander gelijck is, ſoo dat tot het ver-

teren van de selfde by-na een vvermte ende tijt van nooden is: dan en schaet het niet op een mael verscheyde spijse te gebruycken. Ende dese verscheydenheyt is de Nature aengenamer: insonderheyt indien de toe-bereydingh mede soo bequaem is. Maer men moet letten datter niet te veel gegeten en wert: want de spijse alsdan qualijck bekomende, moet sulcx niet den aert van de spijse, maer de tonge der menschen, die haer door de leckerheyt laet verleyden, geweten werden.



Van de mate der Spijse, ende hoe veel men eten moet.

Het XII. Capittel.

AL is de spijse goet, en even hier gevvassen,
Noch moet een billic mensch hem geensins over-brassen;
Want soo men al te veel syn gulle lusten biet,
De maegh vvert over-last, en doet haer plichten niet.
De kost die light gepackt, men kanse niet verdouvven,
Dies isset alderbest syn lust te vveder-houvven,
De maet is over al en in de spijse goet,
Dus leert op vasten gront hoe veel men eten moet.
Wilt ghy geen hinder doen aen lever, maegh, en longer,
En drinckt niet sonder dorst, en eet niet buyten honger,

En

En nut oock niet te veel, dat is voor u gesont;
'Tis quaet den vollen eysch te geven aen den mont.
Doch als ghy zijt besvvaert door al te groote lasten,
Gaet betert u gebreck, en stelt u om te vasten:
Is u het lijf ontset, of anders als het plagh,
Maeckt dat het vvederom te rechte komen magh.
Wilt oock geen vreemt beslagh en grage sausen maken,
Door honger sal u moes en raeuvve boonen smaken;
Onthout dan dat de kunst en onsen raet belast,
Eet niet dan als het dient en als de mage hast.

'TEn is niet genoegh dat ghelet wert op de hoedanigheyt van de Spijse, ende dat men de gesontste verkiest: maer men moet oock sorge dragen, dat men van de beste spijse niet te veel en eet. Want al te veel op malkander gestout zynde, soo belet de eene de andere datse niet wel verteert en kan werden, het welck verscheyde sieckten veroorsaeckt. Men moet dan niet meer eten, dan de Nature verdragen kan, ende waer van men voelt gesterckt, ende niet beswaert te zijn. Het welck men, gelijck *Hippocrates* schrijft in syn boeck van d'oude Medicijne, niet door 't gewichte, oft 't getal af-meten en kan, maer alleen na dat men sich gevoelt. Ende nae dat de Spijse verteert is, en ist niet quaet te raden, oft de maet in eten ende drincken wel gehouden is. Want indien ses ofte seven uren na den eten bevonden wert, dat de maegh ledigh is, ende men honger krijght, ende datter noch spen, reuck, noch beswaerte by en is: indien de slaep niet ongerust en is, indien men niet veel wacker en wert, indien het hooft 's morgens niet swaer, ofte

ofte den'Mensche niet slaperigh en is, maer gaeu ende wacker tot syn dingen, ende datter oock geen vreemden smaeck in de mont en komt; soo ist een teycken dat de Spijse op syn behoorlijcke mate gegeten is.

Maer waer van men de maet van de Spijse nemen sal, terwijl men noch eet, dat en is soo licht niet te bepalen. Sommige meenen dat men soo lange behoort te eten, als men honger heeft. Andere zijn van gevoelẽ, om dat *Hippocrates* seyt *6. Epid.4.* dat de oeffeningh der Gesontheyt bestaet in niet te veel te eten, ende niet traegh tot den arbeyt te wesen, dat men met eenigh over-blijffel van honger van tafel moet gaen, gelijck *Avicenna* leert *3. primi, doct. 2. c. 7.* Dan dit en is soo in 't gemeen niet te beramen: maer om de mate der spijse te stellen soo dienter op drie dingen gelet te werden, eerst op den aert ende de nature van 't voedsel, ten tweeden op de gestaltenisse des Lichaems, ende de maniere des levens ende oeffeninge, ten derden op de tijdt des jaers ende gedaente des Hemels.

Ende voor eerst, soo isser groot onderscheyt tusschen de Spijse. Harde spijse te veel gegeten doet meer quaets als sachte, ende die licht te verteren is. Ten anderen doet het oock minder quaet, als de spijse alleen te veel is, als of sy oock daer by een quade gematigheyt hadde. Want indien de spijse eenige quade gematigheyt heeft, ende te veel ingeslockt wert, soo en kan't niet wesen, oft sy moet den Lichame beschadigen. Dan hier dient niet weynigh gelet op den smaeck, ende aengenaemheyt. Want alsoo de Maegh de lieffelijcke ende

aen-

aengename Spijse met begeerte ontfanght, ende verdouwt : soo wert daer van grooter menighte lichter verteert, als veel minder hoop van de gene, die niet smakelijck ende aengenaem en is.

Daer nae moet oock gelet werden op de Nature van 't Lichaem, de maniere van leven, ende d'oeffeninge. Een koude maegh heeft ghemeenlijck meer honger alsse kan verteren : daerom sullen de gene die een koude maegh hebben, wat minder eten, als sy wel souden na haren honger, ende staen van tafel op eer sy volkomen versadigt zijn. Maer die werm van maegh zijn, alsoose gemeenlijck weyniger honger hebben, alsse verteren konnen, die mogen wel soo langh aen tafel blijven, tot datse wel versadight zyn. Want indien sulcx niet en geschiede, ende de wermte meer verteerde, als de spijse her-stelde, soo soude het lichaem verminderen ende af-nemen. Maer de gene, die een gematighde maegh hebben, alsoose geen grooter appetijt en hebben, dan sy konnen verteren, die mogen na den appetijt de mate van haer eten stellen, ende geen spijse nutten voor dat den honger en komt : ende die komende eten, tot dat hy over is. Want hy en vereyscht niet meer, dan hy verteren kan. Maer het is altijt beter, dat de wermte des maeghs wat boven de mate der Spijse is, als datter rauwe humeuren vergadert werden door de Spijse die boven de selve wermte was. Soo dat het een gesonde les is, noyt sadt te eten, ende op te houden, eer datmen voelt dat de maegh beswaert is.

Ten lesten moeter op geen een maet ghegeten werden van de gene die ledigh gaen, ende die veel ar-

arbeyts doen. Want die ledigh gaen, verteren minder: die wercken, meerder. Soo dat die ſtuderen, ende al de gene die ſtil op en neder gaen, ſonder het Lichaem veel te oeffenen, minder moeten eten, alſſe wel honger hebben: maer die ſtercken arbeyt doen, mogen ſoo veel eten, als haren honger ver-eyſcht.

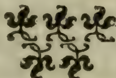
De tijdt van 't jaer komt hier oock in achtingh: ſoo dat men na de leere van *Hippocrates* in het derde boeck van de Diete; des winters meer moet eten, ende minder drincken, ende regel-rechts anders des ſomers. Alſoo gelijck hy leert in de 6. Kort-bondige-ſpreuck van ſyn eerſte boeck, het in-gewant des winters ende inde lenten de meeſte wermte heeft, ende de ſlaep langſt is, waerom de Spijſe dan beter verteert vvert.

Daerom ſal de gene, die ſyn Gheſontheydt lief heeft, wel neerſtelijck letten, hoe veel Spijſe hy verdragen kan, op dat hy door te grooten hoop ſyn natuerlijcke wermte niet en overſtelpe, ende door braſſen en ſuypen ſieckte op ſyn hals hale.

Ende of het gebeurde dat yemant of door quaet wenſel, ofte door ſmakelijckheyt van de Spijſe hem hier wat in te buyten gegaen hadde: dat ſal hy daer na verbeteren met vaſten, ſoberheyt, ſlaep, ſtilte, braken. Daerom is goet voor de gene die ſomtijts wat te veel eten, datſe eens in de weeck haer avontmael over ſtier laten loopen, ofte ten minſten ſober eten. Want op die manier werden de raeuwigheden verteert, ende de oorſaken van ſieckten wech-ghenomen. Gelijck oock dienſtelijck is, als yemant eenige raeuwigheyt buyten gewoonte voelt, dat hy

dan

dan vvederom vvat goede spijse neemt. Want de Nature vvert door de nieuvve, ende goede spijse vervveckt tot de teringe, om 't gene sy niet en konde vervvinnen, vvederom aen te grijpen, ende geluckelijck uyt te voeren.



Hoe dickvvils daeghs men eten moet, ende op vvat ure.

Het XIII. Capittel.

Wilt ghy nu vorder gaen, en tot den handel komen
Hoe dickmael op een dagh de spijse dient genomen,
Weet dat oock dit beleyt nae reden moet geschien,
En 't is hier alder-best de lieden aen te sien.
Wie rappe gasten zijn, of met den lijve vvercken,
Laet die oock vier-mael daeghs haer jonge leden stercken;
Een ambachs-man verteert den kost in syn bedrijf,
En van gestage spijs soo vvast een jeughdigh lijf:
Maer een die niet en vvoelt en heeft nu rijpe jaren,
Die mocht soo ruymen kost nae desen beter sparen,
Hy eete somtijts laet, en dan eens vveder vroegh,
Maer tvvee-mael op den dagh dat is voor hem genoegh.

DAer dient oock gelet op den tijt, wanneer men dient te eten. Hier wert eerst gevraeght, Of 't gesonder is maer eens des daeghs, ofte dickwil-

der te eten; waer in oock eenige verscheydenheyt valt. Want men kan dickwils ende veel, ofte dickvvils ende weynigh, ofte veel eñ selden eten. Dickwils ende veel te eten, gelijck eertijts de schermers eñ vvorstelaers deden, en is noch voor het lichaem, noch voor den geest gesont. Wat de ander manieren belanght, het is beter dickwilder, als eens te eten. Want alsoo salder niet sevens te veel spijse ingeslockt ende de maegh over-laden werden, noch het lichaem en sal niet uyt-teren. Het is een misslagh dat sommige meenen, dat men in Oude tijden maer eens daeghs plagh te eten: het welck gesproten is (*Muret. 4. Var. 12.*) uyt den Brief van *Plato* in de welcke hy schrijft, hem seer mishaeght te hebben, dat men in Sicilien twee-mael daeghs sat wert. Maer het is een ander dingen te eten. een ander sa ofte vol te eten. Siet *Dempster.* over *Rosin. 5. Antiq 7* Hierom seyt *Celsus* seer vvel, dat het beter is twee mael, als eens daeghs te eten: ende beyde genoegh als het maer verteert wert. Maer of men nu ooc meer als twee-mael eten mach, ende wanneer, dae van kan dit in't gemeen ghefeyt werden: datter so vele tijts moet gaen tusschen het een mael ende h ander, dat de voor-gaende kost heel verteert ka zijn, ende dat den honger, de beste sause, wedero gekomen is. Want soo lange men geen honger krijgt, dat is een teycken, dat de Spijse noch de maegh, oft in de aderen is. Even-wel en mo men niet, soo haest als men honger begint te vo len, aen het eten vallen: noch oock den hong lange lijden. Want dat is beyde schadelijck. eten soo drae men honger begint te krijghen, v

oc

oorſaeckt veel rauwigheyt. Want de krop van de Maegh zijnde ſeer gevoeligh, wert haeſt beweegt; ende al wacker gemaeckt alſſer maer wat voedſel, het welck hen noch niet verdeelt en heeft, overigh is. Langh oock honger te lijden, vervult de maegh met quade humeuren, dieſe uyt het lichaem treckt.

Soo men nu vraeght hoe dickvvils dat men eten moet, 't geſontſte is, voor een Menſche van middel-bare jaren, ende die wel gematight is, tvvee-mael daeghs te eten. Want daer door kan al het ongemack, het vvelck door te langh vaſten, ende te dickwils eten veroorſaeckt, voor-gekomen werden. 'Ten is oock niet ſchadelijck tvvee-mael daeghs zyn bekomſte te hebben: als men ſoo veel niet en eet, dat het de maegh beſvvaert. In de reſt, moet men de jaren, de gematigheyt, de maniere van leven, ende de gewoonte wat toe-geven. De Kinderen moeten dickwils eten, want ſy niet veel ſevens verteren: ende hebben veel van doen, niet alleen om gevoedt te werden, maer om te groeyen ende te waſſchen. Stock-oude Luyden, die mede slappe krachten hebben, ende veel koſt niet verdragen en konnen, moeten dickwils ende weynigh levens eten. Maer middelbare oude luyden konnen beſt tegen het vaſten. Die van middelbare jaren dewijlſe tuſſchen beyden geſtelt zyn, als ſy twee-maels alle daegh eten, ſoo konnenſe haren honger verſadigen, ende hare krachten genoegh verſtercken.

Daer en is nu oock geen minder onderſcheyt van wegen de Complexie. De gematighde, daer wy er inſonderheyt van ſpreken, hebben haer in de

 mid-

middel-maet. De gene die werm van nature zijn, en konnen niet wel honger lijden: maer gaen door te veel vaften lichtelijck van haer felven. Ende moeten der-halven dickwils eten, infonderheyt de gene, die de gal veel op-breeckt. Maer die kout van complexie zijn, konnen langer honger lijden. 'Ten fchaet oock de vochtige niet, datfe wat langh vaften. Want den honger verdrooght. Die dun ende fchrael zijn, eñ een open huyt hebben, in de vvelcke het voedfel veel vervlieght, moeten dick-wils eten: ende die vet zijn, ende dicht van huyt, foo dickwils niet. Hier beneffens moet oock ge-let werden op de oeffeninge, arbeyt, ende maniere van leven. De gene die haer weynigh, ofte tame-lijck oeffenen hebbẽ genoegh aen twee-mael daegs te eten: maer die meer ende grooter arbeyt doen mogen 's morgens wel onbijten, ende na den mid-dagh fchoven: want als fy fulcx niet en doen, foo en zijn de krachten niet fterck ghenoegh om den arbeyt te weder-ftaen.

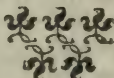
Hier moet mede grootelijcx acht genomen wer-den op de Gewoonte. Want ghelijck *Hippocrates* feyt in het tweede boeck van de maniere van fpi-fen in felle fieckten op den twee-en-twintighfte text, Soo voor de gene, die eens, als die twee mael gewent zyn te eten is het fchadelijck ende on-gefont fchierlijck te veranderen: ende die niet ge-went zynde middagh-mael te houden, even-w 's middaegs eten, werden daer door flap, loom ende befwaert. Ende indien fy daer op des avon wederom eten, foo rifpen fy fuer: ofte krijgen de loop. Want de maegh wert buyten ghewoon

ove

over-last, gewent zijnde twee-mael op te droogen, niet twee-mael te svvellen, ende twee-mael spijse te verteren. Daer-beneffens, gelijck hy daer mede verhaelt, in de 24. spreuck, die twee-mael des daeghs gewoon zyn te eten, indien sy haer middagmael niet en nemen, vverden flaeu, ende krijgen pijne voor 't hert. Het schijnt dat haer ingewant hangt, maken heet water, ende verbrande kamerganck: sommige hebben eenē bitteren mont, holle oogen, ende de slagh van 't hooft klopt haer, ende de buytenste deelen van 't lichaem zyn kout. Vele ook, gelijck hy in de volgende spreuck leert, die een middagh-mael gehouden hebben, en konnen des avonts niet eten: de welcke als sy 's avonts eten, werden seer beswaert, ende verteren de spijse quaijcker, als of sy s'middaghs gegeten hadden.

Devvijl nu voor een gematight mensche, ende an middelbaren ouderdom, bequaemst is, ten zy e noot hem dwongh te vvercken, tvvee-mael des aeghs te eten: laet ons gaen sien op vvat ure van en dagh hy eten moet. Alsoo eenen natuerlijcen dagh (ghelijck de Autheuren dagh ende nacht oemen) bestaet uyt 24. uren: soo en schijnt niet ngevoeghlijck den selven in tvvee gelijcke deelen te meten, ende datter 12. uren quamen tusschen n noene ende het avont-mael. Maer dewijl der ock acht moet genomen vverden op andere dinn, tot de maniere des levens behoorende: soo eft het gemeen gebruyck vast gestelt, dat de tijdt n het middagh-mael tot het avont eten korter is, van het avont-mael tot de middagh. Want alsoo Slaep den mensche gegeven is, om syn krachten

te verhalen, ende de geesten, die door den dagelijcsen arbeyt vervlogen zyn, te her-scheppen : ende dat op die tijdt de sinnen rustende alleen de levende ende natuerlijcke kracht haer werck doet, ende om de verteringe te vol-brengen, ende alle raeuwe humeuren te verdouwen veel vermach : soo moet den Slaep wat toe-gegeven vverden. Maer alsoo men terstont na den eten, gelijck hier na breeder geseyt sal werden, niet en moet slapen, ende dat vvy niet terstont uyt het bedt na de tafel en moeten loopen: soo is nootsakelijck de tijt tusschen het avont-mael ende middag-mael des anderen daeghs langer, als tusschen het middagh-mael ende avont-mael den selfden dagh.



VVelck beter is des middaghs, ofte des avonts meer te eten, ende wat voor ofte nae gegeten dient.

Het XIV. Capittel.

HEt is een oude vraegh en over langh gedreven,
Daer menigh edel geest heeft deftigh op geschreven,
Te vveten of de noen, dan of een avont-stont
Is beter om den eysch te geven aen den mont:
Voor my ick vinde stof, en dat ter vveder-zijden,
Om met een ruymen toom op dese baen te rijden:

Mae

Maer als ick op het stuck myn oordeel vellen moet,
Ick hou den nacht bequaemst om vvel te zijn gevoet;
Dan staen de geesten stil, dan rusten al de leden,
Dan mach de binne-kracht sich aende maegh besteden,
En dat vry langh genoegh; want (soo een yder vveet)
Het is een lange vvijl eer dat men vveder eet.
Doch vvilder eenigh mensch hier in geleerder vvesen,
Die moet een meerder vverck en grooter boecken lesen,
Ick hebbe maer alleen den eersten gront geleyt,
Ghy siet vvat onse vrient op desen handel seyt.

MEn heeft veel ende langh ghedisputeert vvelck van beyden beter is, 's middaghs ofte 's avonts meer te eten. Sommige willen met vele redenen bewijsen, dat het middagh-mael ruymer behoort te wesē; dan alsoo de selve van verscheyde Doctoren volkomentlijck, ghelijck vvy meenen, wederleyt zyn, soo sullen wy de selve alhier over-slaen. Andere dan seggen, dat men des avonts meer mach eten, als des middaghs, om dese redenen: dat na het avont-mael de rust ende slaep volght, dat alsoo de natuerlijcke wermte ende geesten door de kou van buyten nae binnen ghedreven werden, ende dat het ur-werck van de Sinnen stil-staende, de natuerlijcke werckinge de meeste kracht heeft, ende daeren de verteringe gheluckelijck uyt-voert. Dat er-beneffens de tijt tusschen het avont ende middagh-mael veel langer is, als die tusschen het middagh ende avondt-mael komt. Waerom oock *Hippocrates* van dat men in de Winter ende Lenten meer eten mach, dese reden geeft *1. Aphor. 15.* : den slaep dan op syn alderlangst is. Soo dat de

wermte na den eten niet alleen ſtercker, maer oock langer tijt werckende, genoegh is, oock om vele ſpijſe te verteren. Nu meer, 's middaeghs, als 's avonts te eten, ſchijnt niet weynigh ongelegentheyt mede te brengen. Want indien der op het middagh-mael maer vvat meer ſpijſe gebruyckt en vvert, als in die korte tijdt tuſſchen middagh ende avont-mael niet wel verteert kan werden, ende datmen dan daer 's avonts vvederom van nieus op eet: ſoo moet nootſakelijck volgen, datter veel raeuwigheden vergaderen, ende dat daer door de Geſontheyt te kort gedaen wert. Die oock maer even ſoo veel 's middaghs en at, als tot 's avonts wel verteert konde vverden, ſoo datter tegen het avont-mae ganſch geen raeuwigheyt over en was, ende dat h daer nae 's avonts noch minder at, die en ſoude i geen minder ongelegentheyt vallen. Want alſſe minder des middaghs, als des avonts gegeten wert ende 't gene, welck de ſpijſe moet verteren, ong lijck krachtiger is, ende den tijt langer: ſoo en ka het anders niet zyn, als dat die vveynige ſpijſe i korten tijt vertere, eñ in de geſtaltenis van het li haem verandere. Welcke tijt verſtrekẽ zynde alſſ noch niet weynigh tijts overigh en is tot het mid dagh-mael, ſoo ſal de natuerlijcke wermte, die ni ſtil en is, vverckẽ op de vochtigheden van het ga ſche Lichaem, ende het voedſel der leden vertere het lichaem verdroogen ende mager doen werde

Alſoo deſe redenen niet ſlecht ſchijnen te zij ſoo ſouden vvy het oock houden met de gene, d leeren dat men des avonts meer moet eten, als d middaghs. En by de Ouden is dit ſoo vaſt geho

d

den geweeſt, datſe het ſelve niet alleen in geen twijfel getrocken hebben, maer dat oock by haer deſe maniere van leven neerſtelijck onder-houden is, haer beſte mael altijt des avonts doende. Op dat even-wel niet ſchijnen ſoude, dat vvy hier te licht mede deur gingē, ende ſonder eenigh onderſcheyt, dat hier vereyſcht vvert, yet ſtelden, ſoo ſeggen vvy al voren; Dat als vvy het avont-mael vvat ruymer nemen, als het middagh-mael, dat vvy dat verſtaen van een gheſondt ende vvelgematight menſche, ende die ſyn eygen meeſter is, ende niet en vraeght, vvatter gedaen vvert, maer vvatter gedaen moet werden, ende die het beſte vvil kieſen. Daer-beneffens en is het ruymer avont-mael alſoo niet te verſtaen, als of men de maegh als dan met ſpijs ende dranck mocht over-laſten: maer dit is onſe meeningh, indien de Spijſe, daer de menſche eenen dagh aen genoegh heeft, in tween ghedeelt werde, dat men het grootſte deel 's avonts ende het kleynſte 's middaghs nemen ſoude. Vorders ſtaet dat hier oock aen te merckē, dat vvy in deſe queſtie van de menighte der Spijſe ſpreken. Anders ſtaen vvy toe, datter ſommige koſt is, de vvelcke, ſoo men op ſynen aert ende nature let, miſſchien beter 's middaghs als 's avonts gegeten wert. Want gelijck *Cardanus* hier van ſchrijft *1. de tuend. ſan. 3.* indien yemant uyt vreeſe van vergif vvijnruyt vvil eten, dat ſal hy met minder ſchade, eñ beter 's middaghs doen, als 's avonts. Soo oock indien yemant ajuyn, ſtercke vvijn, ofte andere koſt, daer ſcherpe ende ſtinckende dampen van op-ſtijgen na de herſſenen, vvil beſigen, dat ſal mede bequamer 's middaghs

geschieden.

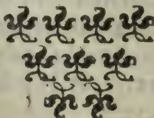
Want alsoo by daegh de mont open staet, ende de vvermte van den dagh uyt-treckt, soo sal het middagh-mael minder schade doen, als het avont-mael: om dat 'savonts na dē eten de vuyle, scherpe, verbrande, quade, ende fenijnighe dampen van de Lever in-getrocken, ende in't hooft op-stijgende, eñ wederom door de rouwe slagh-ader in de Longen gesonden zynde, een schade, die niet te verbeteren en is, in dese vier bysondere deelen des Lichaems veroorsaken. Oock soo en ontkennen wy niet, dat de gene, die de gesontste niet en zyn, ende een swack hooft hebben, ende veel met sinckingen, suyssellingh, ende ander quellingen in de herssenen gequelt zyn, minder des avonts moeten eten, als de gene, die soo swack van herssenen niet en zyn. En hier moet mede op de Gewoonte gelet werden, alsoo 't gene dat men langh gedaen heeft, de nature al gevvent is, ende soo vele niet en schaet; ten sy men de Gewoonte allencxkens verbeterē wil.

Soo vvy op onse manier ende gevvoonte letten, men siet datter 's middaghs lang genoegh over tafel geseten, ende veel gegeten vvert. Want alsoose tegen de middagh aen tafel komen, na dat de Spijse vvel verteert, ende den buyck heel ledigh is, soo hebbense grooten honger, ende sonder op het avont-mael te dencken versadigen sy den selven volkomentlijck met veel te eten. Welcke spijse alsoose om de kortheyt van de tijt niet vvel verteren en kan, soo en voelense 'savonts niet veel hongers: ende daerom indiense niet sieck willen werden, soo etense nootsakelijck des avondts vvat vveyniger: ofte

ofte indienſe dat niet en doen, ſoo hebbenſe een ongeruſten nacht, eñ werden 's morgens raeuwigheyt gewaer. Derhalven dewijl het quaet is tweemael op eenen dagh heel verſadight te vverden, ſoo iſt nootſakelijck, na de huyden-daeghſche maniere van leven, dat op een vol middagh-mael een ſoberder avont-mael volge, ende dat van het ſelfde wat vermindert vverde.

Ten leſten vverter oock over *d' Ordre van de Spijſe* onder de Doctoren verſcheyden gediſputeert, devvijl ſommighe een precijſe ordre onder-houden vvillen hebben, ende andere meenen datter niet aen gelegen is, vvelck voor ofte naer gegeten werr. Om hier van mede in't korte wat te ſeggen, datter vvat aen gelegen is deſe ofte die ſpijſe eerſt ofte leſt te eten, toont de dagelijckſche ervarentheyt ſelve, die ons doet ſien dat men vvalght, vveeck ofte hart in den buyck vvert door het voor ofte naer eten van eenige ſpijſe: dat men nae loock, ende ajuyn minder ofte meerder ruyckt, nae het eerſt ofte leſt gegeten vvert. Soo datter eerſt dient gegeten te werden, 't gene den buyck ſacht maeckt, ende dat van 't beſte voedſel niet en is, licht verteert, ende haeſt uyt de maegh ſchiet: vvaer op dan volghen moet 't gene den buyck kan hart maken, ſoo licht niet te verteren en is, langhſamer na beneden gaet, ende van beter gijl is. Want ſoo deſe ordre niet onder-houden en vvert, ende die eenige gladdigheyt maken op 't leſt gegeten vverden, ſoo vvert de crop van de maegh los ghemaeckt, ende daer door valgingh ende braken veroorſaeckt. Indien oock de ſpijſe die licht te verteren is, ende haeſt nae be-

neden schiet, tegen ghehouden, ende ghelijck als besloten wert; soo salse te lange in de maegh blijven, ende van de wermte, die noyt stil en staet, verdorven werden, ende met eenen oock alle d' ander spijse bederven. Het vvelck veel lichter oock sal doen soodanige spijse, die de verdervinge anders onder-vvorpen is, ende soo heel goet sap ofte gijl niet en heeft. Maer soose in 't eerst van de maeltijdt gegeten vvert, al verderftse al: soo salse lichtelijck een uyt-komst vinden, ende andere spijse niet bederven. Ende al en kan niet ontkent vverden dat de Kost in 't verteren sich onder malkander vermengt: soo moet men even-vvel gelooven dat de ordre van het besigen niet heel omgheroert en vvert, Maer als 't gene dat gladder, luchter, ofte de bedervinghe meer onder-vvorpen is voor gegeten vvert, als dat verteert is, ofte dat de nature eenige besvvaerte voelt, ofte eenigh ongemack van de bedervinge gewaer wert, dan schicktse haer tot uyt-smijten, ende kan haer soo lichtelijcker quijt maken dat eerst ghegeten is. De redenen die *Mercenarius* hier tegen in-brengt, werden wijdt-loopigh weder-leyt van *Augenius 5. Epist. Med. 5.*



Van

Van den Dranck: ſyn mate en tijt.

Het XV. Capittel.

VAn eten al genoegh: laet ons te drincken brengen,
Wilt nat met drooge ſpijs (maer na den regel) mengen;
De maegh bemint de maet, het is een edel vat,
Het mortel datje maeckt en dient niet alte nat.
Het mortel datje maeckt dat moet de mueren bouvven
Die 't lichaem en de ziel te ſamen moeten houvven,
Die vrienden zijn gevoeght door ſoo een ſvvacken bant;
Ghy doet dan even hier u ſaken met verſtant.
Wanneer men ſpijſe nut dan iſſet beſt te drincken,
Soo kan het droogh en nat te ſamen neder-ſincken;
Maer als ghy zijt vermoeyt, of uytter-maten heet,
Soo drinckt geen killigh vocht tervvijl het lichaem ſvveet.
En als ghy naer het mael tot ſlapen vvort genegen,
Soo laet u tot den dranck niet op een nieu bevvegen;
Oock maeckt u niet gevvent te drincken inder nacht,
Want hierom vvert de maegh als uytte zó gebracht.
Maer vvacht tot aller tijt de leden vol te ſuypen,
Dat maeckt een grilligh breyn en baert onguere ſtuypen,
Hy quetſt ſyn beſte deel al vvie onmatigh giet;
Ghy daerom, Hollants volck, verdrenckt u ziele niet.

DAtter ſommige Dieren zyn, die ganſch niet drincken, is al over lange beweſen van *Ariſtoteles* in ſyn Boecken van de Hiſtorie ende Deelen der Dieren. De ſelfde ſoude men te vergeefs met den Dranck quellen, als ſtrijdende tegen haer nature. Maer ſulcx heeft ſelden plaets in de Menſchen.

ſchen. De Raedts-heer *Eſt. Paſquier* verhaelt in't 13. Boeck van ſyn Françoyſche Brieven aen *M. Servin*, dat de *Marquis de Piſany* ſyn leven noch vvater, noch vvijn, noch yet anders en dronck. Ende meer diergelijcke exempelen zijn te leſen by Plin. *7. Nat. 18.* Cæl. Rhod. 13. *Ant. lect. 24.* Montaigne *3. des Eſſais 13.* Maer al iſt datter ſomtijts eenige menſchen gevonden vverden, die ofte nimmermeer, ofte in vele jaren (ghelijck oock van het eten ghetuyght vvert by Quercet. *2. Diæt. 4.* Schenck. *3. Obſerv. 39.*) ganſch niet en drincken, ſoo en is even-vvel ſulcx daerom niet gheſont: devvijl den Dranck ſoo wel, als de Spijſe tot onderhout des levens van nooden is, ſtreckende niet alleen om den gijl van de Spijſe te verdunnen, ende beter te verſpreyen, maer oock om ſelve beſondere deelen te voeden. In ſimpele vochtigheyt vint het bloedt ende andere humeuren alleen haer voedſel, maer niet het vleeſch, been, of ſenuwen. Want indien men ſuyver Water met een helm wil overhalen, men ſal onder inde gront niet vinden. Daerom en voedt het Water niet anders als de geeſten, daeuachtige humeuren, ende de vvey van't bloedt. Maer de Wijn ofte dick Bier niet alleen de ſelfde, maer oock het dicke deel van't bloedt, als mede het vleeſch, beenen, ende ſenuvven. Het vvelck de oorſaeck is, dat de gene, die veel Wijn ofte dick Bier drincken, weynigh eten; ende dat de Waterdrinckers, hongerigh zijn. Soo dat het Waterdrincken bequaem is voor de gene, die verſcheyde, harde, ende wel-rieckende Spijſe gebruycken, ende in heete Landen vvoonen. Maer de Wijn, voor de ge-

gene, welckers Spijse simpel is, van weynigh substantie ende sonder reuck, ende welckers Lant, ende complexie kout van aert is. Daer-en-boven is de Wijn nutter voor den genen, die haer maegh ende ingewant vvat swack ende teer is: ende het Water voor den genen, die de maegh vast ende sterck is, gelijck men siet aen de hoenderen ende vogelen, datse oock steenkens verdouwen, door de groote hitte ende stercktе van de Maegh, ende door datter niet licht uyt en kan schieten.

De Wijn is als een genees-middel gegeven voor den swacken: ende om datter vveynigh zijn, die niet eenige swackheydt en hebben, soo is hy een dranck gewordẽ van alle menschen. Hy versterckt de krachten, vervochtight het lichaem, onderhout de geesten, helpt tot het verteren ende verdeelen van de Spijse, doet het vvater losen, verwermt de gematigheyt van ons lichaem, verweckt den slaep, is een remedie tegen de kouwigheyt ende drooghte van den Ouderdom, verquickt het gemoet, ende maeckt vrolick. Is daerom seer goet voor de gene, die ofte van nature, ofte door ongeluck melancholijck ende swaermoedigh zijn, gelijck *Salomon*, ende *Plato* getuygen. By den Poëet *Homerus* (die van alle tijden voor de Fonteyne van alle geleertheyt gehouden wert) drinckt *Helena* ende *Telemachus* den Wijn om de droefheyt te vergeten: *Vlysses*, om de moeyigheyt, die hy schip-breuck geleden hebbende gekregen hadt, te verdrijven. *Timotheus* drinckt hem door raedt van den Apostel om syn swacke maegh te versterckеn.

De deughden van den Wijn zyn seer aerdigh beschre-

schreven by d' Heere van *Bartas*, wiens verssen uyt het François aldus over-geset zijn:

De vvijngaert die geen boom en schijnt te mogen vvesen,
Maer om syn edel vocht ten hooghsten is gepresen,
De vvijngaert die den Olm als syn vriendin om-vanght
En even als verlieft aen hare tacken hanght,
Die plante geeft vermaeck, en door haer soete vruchten
Geneestse menigh hert dat eertijts plagh te suchten,
Geeft eet-sucht aende maegh, en baert gesuyvert bloet,
En is soo voor de blaes als voor de lever goet.
Vervveckt bequame verw, en maeckt de geesten vvacker,
En is gelijck een dau ontrent een dorren acker,
Verquickt het deusigh breyn, en maeckt de leden vverm,
En maeckt een sachten buyck, en maeckt een open derm,
En maeckt de leden fris, al schijnt de ziel gevveken,
En leert een stommen mont bequame reden spreken,
In't kort' het edel nat dat van den vvijngaert koomt
Maeckt dat eē s'menschē hert geen noot of doot en schroomt.

Maer om den Wijn syn deughden te behouden, moet sonderlingh gelet vverden op de maet, ende tijdt van drincken. Want ghelijck hy matelijck gebruyckt zynde, alle de verhaelde deughden over hem heeft: soo is in tegen-deel syn onmatigh ghebruyck, ende het droncke drincken een pest voor des Menschen gesontheyt. Dewijl door het selve de natuerlijcke wermte over-stelpt wert, veel rauwe ende quade humeuren vergaderen, de sinnen ontstellen, ende de Mensche by na dul ende rasend wert. Gelijck sulcx de Poëet *Lucretius* seer vvel beschreven heeft in syn 3. Boeck:

Wan

Wanneer een grage mont te gulſigh heeft gedroncken,
En dat alſoo de menſch ten leſten is beſchoncken,
Soo vvort het lichaem ſvvaer, de beenen vvonder ſwack,
Oock rijſter onverſtant, en ander ongemack.
De mont is ſonder ſlot, het oogh begint te ſvvieren,
Men ſchreeuter over hoop gelijck als vvilde dieren;
En ſooder yemant ſoeckt de gronden van het quaet,
Het komt ons van den vvijn gedroncken ſonder maet.

Daerom iſt een ſchadelijcke leere, eerſtelijck van de Arabiſche Medicijns *Rhazes* ende *Avicenna* gekomen, ende oock by Doctor *Sylvius* van Parijs gepreſen, gelijck *Montaigne* getuyght van hem verſtaen te hebben *2. des Eſſais 2.* eens ofte tweemael 's maents droncken, ende, gelijck de Dronckaerts ſpreken, den buyck uyt de kreucken te drincken, als of de Maegh daer door wackerder ſoude werden: ſoo dat dit gevoelen wel te recht weder-leyt vvert van *Sylvatic. Contr. 14.* Beter was de vermaninge, die de vvijſe *Androcides* dede, (*Plin. 14. Nat. 11. 5.*) om des Koninghs *Alexanders* dronckenſchap in te toomen; *Gedenckt Heer Koninck*, ſeyde hy, *als ghy Wijn ſult drincken, dat ghy het bloet der aerden drinckt.* Ende men leeſt van den Philoſooph *Anacharſis* (by Plin. 15. *Nat.* 22. Senec. *Epiſt.* 83. & 94. Stob. *Serm.* 18.) dat hy 't eerſte glas rekende voor de geſontheyt, het tweede voor de luſt, het derde tot de ſmaet, ende de vordere tot dulligheyt.

Maer hier en dient niet alleen op de maet, maer oock op de tijdt gelet te vverden. De bequaemſte tijdt om te drincken is over maeltijdt, ende tuſſchen het eten. Want dan helpt den Dranck tot

het

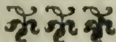
het verteren ende verspreyen van de Spijse. Soo dat het een quade manier is van de *Touonpinambaoutits*, de vvelcke, gelijck beschreven wert by *Lery* in syn Fransche Hist. van *America* chap. 9. als sy sitten en drincken noyt en eten, ende over maeltijdt zynde nimmermeer en drincken, even ghelijck de paerden.

Nuchteren in een ledige maegh, (Hipp. *3. de vict. acut.* Gal. *ad 2. Aph. 21.*) ofte oock nae de maeltijt te drincken, en is soo goet niet. Want als den dranck in een ledige maegh komt, soo beschadight hy de herssenen ende senuvven: nae de maeltijdt gedroncken, verstoort hy het teren van de maegh (niet anders als een pot, die men van de zō brengt, als men, terwijl hy staet en siet, daer eenige vochtigheydt in komt te gieten) waer door veel rauwe humeuren veroorsaeckt werden. Somtijts is het even-wel dienstigh, om het voedsel door het lichaem te verspreyen, na den eten te drincken: maer alleen den genen, die de Spijse niet lichtelijck uyt de maegh na beneden en gaet. Nochtans en dientmen dan oock niet te drincken voor al eer de spijse wel ende volkomentlijck verteert is. Want anders wert de teringe niet alleen belet, maer de kost noch raeu zynde uyt de maegh na de lever gedreven. Het is oock beter den dranck, die men over maeltijdt drinckt, te verdeelen, als sevens eener grooten teugh te drincken. Want soo kan hy hem bequamer onder de spijse vermengen, ende der dorst beter verslaen. Maer met een reys een groo glas gedroncké, maeckt schommeling in de maegh het welck 't inhouden ende verteren van de Spijs

scha

ſchadelijck is.

Men moet hem oock onthouden van drincken, als men ſtaet om te gaen ſlapen, ofte te bedde is: Want den dorſt, die men dan mocht hebben, ſal met den ſlaep wel overgaen, gelijck *Hippocrates* wel leert *5. Aph.* Ende inſonderheyt als men heet ghewerckt is, ofte beſweet gegaen heeft, ſoo is het kout drincken heel ſchadelijck, (*Celſus 1. 3. Dioſc. 6.33.*) jae ſomtijts doodelijck. Alſoo ſchrijft *Buonfiglio* in het derde Boeck van het tweede deel van ſyn Italiaenſche Hiſtorie van Sicilien, dat dẽ Dolphijn van Vrancrijck, de ſoon van François de eerſte Koningh van Vrancrijck, geſtorven is, om dat hy heel heet geſpeult zynde, kout gedroncken hadde, vvaer door ſyn bloet ſubijtelijck ſtremde. Het ſelfde is in onſen tijt mede gheſeyt van den Prinçe van Walles, de ſoon van Iacob de eerſte, Koningh van Engelant, ende is oock ſoo aengeteyckent in het tvveede ſtuck vande Franſche *Mercure*.



Van de Oeffeninge, ende Ruſte des Lichaems.

Het XVI. Capittel.

HEt lichaem, lieve vrient, is niet alleen te ſpijſen,
Ick vvil u boven dat al naerder ondervvijſen,
Indien een vvater-put geduerigh ſtille ſtaet,
Het vocht dat krijgt een reuck, en vvort ten leſten quaet.

Maer soo je wilt den born by wijlen ledigh maken,
Het nat sal klaerder zijn, en des te beter smaken;
Dus gaetet met den mensch. hem dient geen stage rust,
Ten is hem niet genoegh dat hy den honger blust.
Geen lijf dient altijt stil, het dient te zijn bewogen,
Maer dat oock met bescheyt: want ist't vol gesogen,
En met de kost belast, soo dientet niet geroert,
En geensins door gewelt met horten om-gevoert.
Verwacht een beter tijt, of doetet voor den eten,
Wanneer het edel gijl ten lesten is geseten,
De mage sonder spijs: gaet dan en roert het lijf,
Dat is voor alle man een noodigh tijt-verdrijf.
Oock in dit ongeval en diergelijcke saken,
Iae meest in alle dingh een onderscheyt te maken;
Want een die ledigh gaet, of die geduerigh waeckt,
En dienen niet gelijck in desen aen-geraeckt.
Een wacker ambachts-man die mach de gansche leden,
Oock dan wanneer hy sweet, in eenigh spel besteden:
Maer die niet veel en doet, of by de boecken sit,
En dient maer op de maet en niet te seer verhit.
De tijt dient oock bemerckt; want in de water-vlagen
Soo dienter meerder kracht te dringen op de magen:
Maer als de somer blaeckt met heeten sonne-schijn,
Soo moet het lijf-geroer maer kort en matigh zijn.
Een voort noch tot besluyt. Al die geduerigh spelen,
Die moet de weelde selfs in korten tijt vervelen:
En die geduerigh werckt besuert te grooten last,
De mensch dient alle dingh met beurten toe-gepast.

GElijck de putten die uyt-geput ende beweegh[t] werden, veel klaerder water geven, ende i[n] tegendeel, die stil blijven, komen te bederven: en[de]

g

gelijck het yser stil leggende verroest, ende met besigen schoon gehouden vvert: soo maeckt oock de Oeffeninge dat het Lichaem ende den Geest in eenen goeden stant blijven, daer de gestadige stilte de selvige af-brenght. Even-vvel en is alle Oeffeninge een yegelijck niet al even dienstigh. Voor magere ende schrale Lichamen is vveynige, ende voor stercke meerder bevveginge nut eñ bequaem. Die kout van complexie zyn, mogen haer oock meer oeffenen, als de gene die heet ende galachtigh van aert zyn. Voor den Gesonden is tot behoudenis van haer Gesontheyt, het wandelẽ ende diergelijcke sachte oeffeninge genoegh, alsoo sulcke beweginge genoegh is om de wermte te vermeerderen, de geesten te bewegen, ende de vuyligheyt af te setten, tot vvelcken eynde het Lichaem geoeffent vvert. Maer de gene, die gesont zynde, haer veel stercker oeffenen, die putten het Lichaem uyt, ende ontroeren enighsins syne ghestaltenis. Dan hier moet oock, nae de leere van *Hippocrates 2. Aphor. 49.* op de ghevvoonte oogen-merck genomen vverden: alsoo de gene, die dagelijcx gevvent is te arbeyden, al is hy oudt ende svvack, daer minder of weet, als een ander die jongh ende sterck is, ende niet gevvoon is te arbeyden. Men dient oock te letten op den Tijdt des jaers. Want in de Somer moet de oeffeninge lichter, ende korter vvesen, ende dat uyt de lucht: in de Winter vry meerder ende langer. De maet sal zyn, tot dat het aengesicht begint te blosen, ende het svveet maer even begint te komẽ: eñ in stercke oeffeninge, als den aessem begint te veranderen. Ende alsmen dese teeckenen gewaer wert, dan is

 het

het tijt om op te houden. Want onmatige Bewe-ginge verstroyt de geesten, krenckt de krachten, ende versvvackt het lichaem: verhet eñ ontsteeckt oock het bloet, insonderheyt inde heete naturen.

Al te slappe ofte vveynige bevveginge beweeght ende roert de overtolligheyt, maer en kanse niet uyt-vverpen. Soo dat hier, gelijck in alle dingen, de middel-maet best is.

Devvijl mede de Oeffeninge de overtolligheyt uyt-sluyten kan, ofte door het lichaem verspreyen, soo dient vvel vvaer-genomen te werden, dat men geen vol lichaem tot de oeffeninge en brengt. Derhalven is de bequaemste tijdt, als de Spijse ende 'tvoedsel inde maegh al verteert is, ende het lichaem de dermen ende de blaes van hare overtolligheyt ontlast heeft. Want alsoo de verdeelinge van 't voedsel door het Lichaem van de Oeffeninge veel geholpen wert, soo moet men sorge dragen, de selfde niet te beginnen, als de maegh noch met onverteerde Spijse, ofte de aderen met raeuwe humeuren vervolt zijn. Maer als de verteringe van beyde gedaen is, dan is het best het Lichaem te oeffenen. Sulcx blijckt uyt de koleur van het vvater. Want als het sonder koleur, ende gelijck gemeen water is, sulcx beteyckent, dat de gijl, die de maegh nae de aderen gesonden heeft, noch raeu is. Maer als het geel ende galachtigh is, sulcx beduyt, dat deselfde gijl gekooct ende verteert is. Ende 'tgene maer wat bleyckachtigh is, toont dat de tvveede kokinghe maer volbracht en is. Als nu dan blijckt uyt het geel water, dat oock de derde gedaen is, soo ist de rechte tijt om het Lichaem te oeffenen. Want alsdan

dan vverpt ſoodanige Beweginge, de overblijfſelen uyt, eñ de vuyligheyt, die in de kleyne ſweet-gaetgens ſteeckt. Maer indien men het Lichaem oeffenen vvil eer dat de ſpijſe verteert is, ſoo vvert het verteren belet, ende het voedſel noch niet vvel verdout zynde, door het Lichaem verſpreyt, ende alſoo vele raeuvve humeuren in de aderen vergadert, eñ daer door verſcheyde Sieckten veroorſaeckt. Nu ghelijck de Oeffeninge bequaemſt is voor den eten, ende als de Spijſe van de voorgaende maeltijt volkomentlijck verteert is; ſoo en moet mẽ oock met de ſelve niet al te langh wachten, ofte tot dat men al vvederom honger heeft. De bequame tijdt dan om het Lichaem te oeffenen kan met deſe eenige vvet bepaelt vverden: Daer honger, ofte noch raeuwe Spijſe in 't Lichaem is, en moet men niet arbeyden. *Hipp. 2. Aph. 16.* Daerom is de morgentijt, de bequaemſte om het lichaem te oeffenen, als de maegh ledigh, ende de vuyligheyt ende 't water ghelooſt is.

De ſelfde tijt is oock bequaemſt om te ſtuderen, ende met de ſinnen te arbeyden. Want de vvermte is dan vvackerder, ende niet beſigh met het verteren vande Spijſe, ende de geeſtẽ konnen dan vrijer in de herſſenen op-getrocken vverden, die oock door den ſlaep als dan vermeerdert zyn. Maer indien men terſtont na dẽ eten wil gaen ſtuderen, ſoo vverden de geeſten en de wermte van de maegh afgetrocken, ende de herſſenen met dampen vervult: het vvelck raeuwigheyt in de maegh, ſvvaerte in't hooft, ende ander quaet veroorſaeckt.

In de Oeffeninge moet dit oock vvaer-genomen

vverden; dat vele beweginge inde Son het Lichaem verhet, de humeuren ſmelt ende beroert, ende den genen die een ſvvack ende vol hooft hebben, ſeer ſchadelijck is. Daerom is het nut ende oirbaer dat men hem oeffent in de ſchaduvve. Hier en boven moet men oock lettẽ dat in de oeffeningẽ de meeſte leden bevveeght vverden. Want alſſer maer een lidt en bevveeght, ghelijck de armen in de ſchoenmakers, de beenen in de loopers, dan wert dat lidt alleen door de oeffeninge ſtercker: ende de ander ongeoeffende blijven ſvvacker, ende trecken nae haer al de quade humeuren ende ſieckten van de ſtercke. Daerom wert gelooft dat de Napolitaenẽ, die meeſt rijden, jae oock, gelijck ick aldaer geſien hebbe, met eẽ ſtoel door de ſtadt gedragen werden ſeer met het Podagra ghequelt zyn, ende niet al te bequaem, om haer vrouwen, ofte veel liever om haer eygen vverck te doen: het vvelck *Hippocrate* vermaent van de Schytẽ in ſyn Boeck van de lucht wateren, ende plaetſen.

Ende ghelijck de lichamelijcke bevveginge nie prijſſelijck en is alſſe te luttel, te veel, ofte maer in een lidt en geſchiet: ſoo gaet het oock met de oeffeninge van onſen geeſt ofte verſtant. Die haer verſtant ganſch niet en oeffenen, zyn in alle dingen los, ende moeten met ſchaemte dickvvils ſwijgen daer een ander met eeren ſpreeckt. Die het vvey nigh oeffenen, laeten haer veel voorſtaen, ende meenen dat ſy alle man te wijs zijn. Soo ſeyde een tijts de Philoſooph vande jonge ſtudenten, dat alſſe eerſt te Athenen quamen heel vvijs vvaren, ende alſſe daer van daen gingen, maer half vvijs: vvar

daer

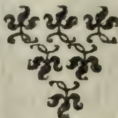
daer eẽ tijt gestudeert hebbende, sagense wat haer al ontbrack, ende die te voren meenden alles te weten, verstondẽ na veel leeren het devijs van den Hooggeleerden ende noyt ghenoegh ghepresen Heere Daniel Heinsius; *Quantum est quod nescimus!* Wat isser al dat wy niet en vveten!

Die maer in een deel van de Ziele geoeffent werden, zyn traegh in't ander. Die alleen sien op de studien, zyn gemeenlijck heel bot in den borgerlijcken om-gangh, soo datse by 't volck eer voor sot, als wijs gehoudẽ werden: die een hovelingh alleen wil wesen, blijft ghemeenlijck ongeleert. Het is oock een misslagh, dat sommige meenen door eenderley studie, het zy de Rechten, Medicijne, ofte yet anders, alles te vveten, ende van alles te oordeelen; vvant die altijt in een konst blijft hangen, is in een ander heel oneervaren. Maer dewijl alle Wetenschappen, gelijck *Cicero* seer wel geseyt heeft *pro Archia*, eenen ghemeenen bant hebben, ende als met een maeghschap onder malkanderen verknocht zyn, soo is alderbest dat men van eene syn voornaemste werck maeckt, sonder even-wel de andere heel aen een zijde te setten.

Die haren Geest oeffenen sonder het Lichaem, zyn een proeye, seyt een Preeck-heer *Campanella*, voor de machtigen, struyck-roovers, vry-buyters, Doctoren, eñ Apotekers: gelijck die het Lichaem sonder den Geest oeffenen een proeye zyn voor de Sophisten, Hooft-ketters, eñ Guychelaers. Daerom en plachten de Romeynen, ghelijck *Sallustius* betuyght, den Geest noyt te oeffenen sonder het Lichaem.

Die het verstant te veel oeffenen, ende haer sinnen al te veel te doen geven, verteren haer geesten, ende krencken haer lichaem: ghelijck men siet aen het teer vvesen van de gene die sonder op-houden gestadigh met den neus in de boecken sitten. Laet sulcke luyden nae de vermaninge van haren *Seneca* luysteren, die aldus spreeckt in't laetste Cap. van't boeck vande Gerustheyt des Gemoets. Men moet, seyt hy, het gemoet wat los laten: gerust hebbende sal het te beter ende te vlijtiger op-staen. Gelijck men vruchtbare ackers niet te veel en moet vergen: want de vruchtbaerheyt noyt braeck leggende soude haest uyt-geteelt zijn, alsoo breeckt oock dē gestadigē arbeyt eē wacker verstant. Waer uyt blijckt, dat de Rust niet minder noodigh en is, als den arbeyt. Want de selfde is de toevlucht ende remedie van de moeyigheyt, ende herstelt de vervallē krachten. Daerom gaet het seer wel met den Geest, ende het Lichaem als arbeyt eñ ruste bequamelijck door malkanderen gaen. *Ovid. Ep. Her. 4.*

Die altijt vvoelt en niet en rust,
Wort veel in haesten uyt-geblust;
Maer somtijts schoven tusschen bey,
Is als een regen in de Mey.



Val

Van Slapen, ende VVaken.

Het XVII. Capittel.

DE nacht daelt uyt de lucht, en noot ons om te slapen,
Ghy doet na syn bevel, hy isser toe geschapen:
En schoon dat u de geest tot lesen is belust,
Ghy des al niet te min begeeft u tot de rust.
Doch eer ghy dat bestaet, soo buyght u swacke leden,
En gaet tot uwen God en offert hem gebeden;
Wat weter eenigh mensch die heden slapen gaet,
Of hy sal mogen sien den naesten dage-raet?
Ghy neemt tot u gerief een slaep van seven uren,
Maer laet u bedde-rust voor al niet langer duren:
Wie seven uren slaept, die heeft syn volle maet,
Het zy de jonckheyt rijst, of datse neder gaet.
Het gansche lichaem sluyt wanneer de sonne-paerden
Sigh geven na de zee, en wijcken vander aerden:
En hy weckt op een nieu de sinnen uyt den droom,
Wanneer hy weder komt geresen uyt den stroom.
Verset u diep geheym, verdrijft de swaere sorgen,
Maer laetse weder toe ontrent den vroegen morgen,
Maeckt u dan veerdigh op, dat is de beste tijt.
Die vander aerden stijght, en nae den Hemel rijst.
Is u de snelle pen genegen om te schrijven,
Of wilje dijnen geest tot aen den Hemel drijven,
Of hebje diep gepeys ten goede van den staet,
Daer is geen nutter tijt als in den dage-raet.
Wanneer ghy neder-sijght, soo wilt u matigh decken,
En pooght noyt al te seer de leden uyt te strecken:

En leght niet op den rugh als ghy den slaep verwacht,
Dat maeckt u menighmael een ongeruste nacht.
Het stopt de geesten op, en baert onguere droomen,
Die, schoon het u verdriet, ghy niet en kont betoomen:
En laet geen vensters op; en soo het vvesen magh,
En slaept niet in de maen, of midden op den dagh.
Oock soo ghy zijt geneyght den acker vande vrouvven,
En onder dit geheym u eygen huys te bouvven,
Dit is de nu'ste tijt, nu dient het lant besayt;
Het lichaem is gerust, de geest die is verfrayt.
Geloofstet, rauvve jeught: die echte vruchten telen,
Gaen tot een deftigh vverck, en geensins om te spelen;
En doet het nimmermeer (het is een quaet gebruyck)
Of met een droncken hooft, of met een vollen buyck.

AList datter van seker volck, *Troglodytæ* ghenoemt, geschreven wert datse nimmermeer en slapen; ende dat *Plinius* mede getuyght *7. Nat. 51.* dat *Mecenas* in geheele drie jaer niet een oogenblick geslapen heeft, soo is sulcx even-vvel geheel tegens de nature. Want de Slaep ons niet veel minder noodigh en is, als het eten. Maer om hem vvel te ghebruycken, moet voor eerst op den tijdt gelet werden.

De bequaemste voor den Slaep is des Nachts, om dat het als dan duyster, stil, ende koel is. Laet dan de Oeffeninge, gelijck geseyt is, voor den eten gheschieden; ende de Slaep nae den eten, doch even-wel niet terstont, maer een uer ofte twee naer het avont-mael, want het hooft soude anders met veel dampen vervult werden, ghelijck *Galenus* seer wel seyt op *4. Aph. 67.*

De

De Slaep over dagh is mede om de felfde reden voor den gefonden ongefont, alfoo hy de dampen in't hooft doet op-ftijgen, die anders door het vvaken lichtelijck verteren, waeruyt finckingen, pijn in 't hooft, ende ander quellingen voort komen. Maer yemant, die door veel arbeyt feer vermoeyt ende verflapt was, ofte een ongerufte nacht gehadt hadde, ende vvacker ghehouden vvas, die mach fulcx by daegh wel wederom in-halen.

Men moet oock letten dat de Slaep niet te kort, ofte te langh en zy. De rechte maet is, tot dat de Spijfe in de maegh ende lever verteert is, ende de vervlogen geeften herftelt zyn. Maer defe tijdt moet wat verandert werden nae dat de natuerlijcke vvermte veel ofte weynigh is. Minder als fes uren te flapen, is naeulijcx ghenoegh: al wat boven de negen uren gaet, dat is te veel: feven uren mogen door de banck beftaen, foo dat die de middel-maet mogen ftellen.

Hier dient vorder aen-gemerckt, dat fommige, infonderheyt de gene die ftuderen, feer qualijck doen, alffe 's avonts langh na den eten op-blijven, ende daer-en-tegen des morgens nae het op-gaen van de Son blijven leggen, ende alfoo, gelijck men feydt, een gat in den dagh flapen. Want fy veranderen alfoo de ordre der Naturen: dewijl den nacht om te flapen, ende den dagh om te vvaken geordineert is. Want als de Son op-komt, ende d'aerde befchijnt, foo opent hy door de wermte de kleyne gaetjens van de huyt, ende treckt de vochtigheden ende geeften van binnen na buyten, ende noodight ons alfoo tot waken ende arbeyden. Ende

de als hy wederom ondergaet, dan werden de selve gaetjens gesloten, ende de vochtigheden ende geesten in-getrocken, ende den Mensche alsoo tot de ruste vermaent. Die dan 's morgens als de Son ende de Werelt ons op-wecken, slaept, ende diep in den nacht, als de Nature ons beveelt te rusten, vvaeckt, die stoot de gemeene ordre, ende de besondere in syn selven, gansch om, ende verswackt de humeuren, ende geesten door contrarie bewegingen, devvijl hy alles nae buyten treckt, als de Nature 'tselve tot rust binnen roept. De gene seyt de Platonische Philosooph *Ficinus 1. de Vita 7.* die den nacht tegen de nature voor den dagh, ende in tegen-deel den dagh voor den nacht ghebruycken gelijck de uylen: die volgen oock tegen harẽ danck daer in de uylen, dat gelijck de oogẽ van de selvige in't licht verduysterẽ, alsoo mede het licht van haer verstant tegen het blincken ende glinsteren van de vvaerheyt verduystert. Daer-beneffens vvert het verteren van de Spijse, door die manier van doen seer verhindert. Want van de Lucht, die by daegh vvermer is, ende van arbeyt ende vvaken, zyn de geesten wat vervlogen, soo datse van nieus wederom ghemaeckt, ende herstelt moeten werden: het welck de gene, die s'nachts langh op blijven, insonderheyt die studeren, beletten, alsoo dat haer geesten tot het teren van de maegh, ende het overdencken niet en konnen genoegh doen: Want sy trecken een groot deel van de selvige uyt de maegh na het hooft, ende vervollen met eenen de herssenen met dampẽ, waer door verscheyde raeuwigheden door het geheele Lichaem, ende sinckingen in het hooft groeyen. Hie

Hier moet oock gelet vverden, hoe men hem leggen sal om te slapen, (*Hipp. 2. Prognost. Arist. 5. Probl. 3.*) te vveten niet heel stijf uyt-gestreckt, maer armen ende beenen een weynigh ghebogen, het hooft vvat hooger, ende het lichaem op een zyde. (Siet *Guyon 3. de divers. leç. 7.*) Het slapen op den buyck, en op den rugh is beyde schadelijck. Als oock het slapen onder den blauwen hemel, eñ onder het schijnen van de maen, ende met open vensters: maer de slaep-kamer dient van alle damp, stanck, ende vuyligheyt gesuyvert ghehouden te werden. Het bedt moet sacht zijn, ende nae den tijdt des jaers gereguleert. Wat belanght de stoffe, die en is in alle Landen niet even eens. De bedden, ende matrassen vverden ghemaeckt van wol, katoen, ofte pluymen. Elck mach ghebruycken, daer hy aen ghevvent is, sonder te letten op't gene hier over gheschreven vvert by Doctor *Roderick* van *Fonseca*, eer-tijdts Professor te Padua, alvvaer ick Anno 1616. syn lessen gehoort, ende syn prack-tijck gevolght hebbe. Men moet hem wel vvachten, seydt hy, *lib. de tuend. valet. cap. 6.* te slapen op bedden, die met pluymen gevolt zijn, ghelijck in Duytslant: alsoo sulcx graveel inde Nieren doet groeyen, onnatuerlijcke vvermte vervveckt, ende het lichaem tot de teringh bereyt. Maer dat den gheleerden Heere hier in bedrogen is, blijckt aen veel duysenden van menschen in Duytslant, ende in Nederlant, die alle haer leven op soodanige bedden geslapen hebben, ende even-wel nimmermeer soodanigh ongemack ghewaer en zyn gheworden. Dit staet hier even-vvel vvaer te nemen, dat som-

mige

mige seer qualijck doen, die te bedt gaende, haer hooft met bonte mutsen, ende diergelijcke heete dingen bedecken, ende al te seer broeyen, vvaer door het uyt-vvaessemen belet zynde, verscheyde catarrhen ende sinckingen veroorsaeckt.

Vorders als nu door den Slaep het verteren van de Spijse volbrocht is, ende de geesten ende krachten versterckt zyn, soo moet men tijdelijck opstaen, ende aen syn vverck gaen, sonder langh te blijven leggen snorcken, ende niet alleen een stuck van den dagh, maer een grooter deel van het leven door den slaep te verliesen; volgende daer in de neerstigheyt van den Grieckschen Orateur *Demosthenes*, die hem bedroefde, als hy sagh dat yemant van de ambachts-lieden voor hem op vvas. Want recht soo langh leven vvy, als vvy vvaken. Evenwel soo moet het waken mede matigh wesẽ. Want te veel zynde, verteert het de natuerlijcke wermte, verstroyt de geesten, verdrooght het Lichaem, verduystert de sinnen, ende beschadight alle werckingen des Lichaems.

Van het losen des Kamerganck, Waters, &c. als oock van het By-slapen.

Het XVIII. Capittel.

HEt lichaem is gevoet, het moet syn af-gangh hebben;
Al waer het is gevloeyt, daer moet het weder ebben,
En als dit in de mensch niet over-hant en gaet,
Soo isset aen de maegh en al de leden quaet.

Ghy

Ghy, als dit qualick vvil, soo vvilt den af-gangh vvetten
Door pruymen, langh rozijn of moes van violetten,
Van beete, van latou, van ander heylsaem kruyt,
Dat maeckt de wegen glat, en jaegt het svvadder uyt.
Wilt vorder 't uvver baet in alle vlijt besorgen,
En kemmen daer het dient, en vvassen alle morgen,
Maeckt neus en ooren reyn, en spoelt voor al den mont,
Dat is voor eerst de maegh en al het lijf gesont.
Noch isset vvonder nut om dampen uyt te drijven,
De leden alle daegh met doecken af te vvrijven:
Al dit is vvonder nut en even vvonder net,
Dus siet dat ghy gestaegh op desen regel let.

NV is noch overigh tot onderhoudinge der Gesontheyt, dat het overschot, 't welck alle dage nae het verteren van de Spijse vergadert vvert, afschiet, om het Lichaem suyver te houden. Daerom ist dienstigh, dat men des morgens op-staende eerstont te kamer gaet, op dat de vuyligheyt door het werck van den dagh niet en kome te verdroogen, ende verstoptheyt te veroorsaken. Indien den buyck wat hardachtigh is, soo sal men hem versachten, met in't beginsel van de maeltijdt ofte wat te voren te nemen, lange rozijnen, hanen-nat, koolvermis, oft dat van groen-kruyt ghemaeckt is, als beet, maluwe, violen, ende diergelijcke, pruymen met corinthen ghestooft, ofte oock eenigh vleeschnat met wat sene-bladeren geweyckt, een uer voor den eten genomen.

Soo moet oock het overschot van de tweede teringh, die in de lever ende aderen geschiet, als mede van de derde in elck deel, af-geset werden. Ende

de-

dewijl dit leste naeulijcx van de Nature ghedaen en wert, soo moet de dagelicksche oeffeninge haer daer toe helpen. Soo drae dan yemant op-staet sal hy syn hooft kemmen, den mont spoelen, de tanden ende tonge reynigen, ooren eñ neus schoon maken, de oogen ende 't geheele aensicht met kout water afwassen, het lichaem ende insonderheyt armen ende beenen wrijven: ende aldus bereyt zynde hem tot syn gewoonlijcke oeffeninge begeven.

Hier toe behoort mede het af-schieten van het natuerlijck zaet. Want als het selve in syn vaten overvloedigh is, soo moet het nootsaeckelijck by tijts gheloost vverden, ofte bederven, ende een fenijnige nature aen-nemẽ, insonderheyt inde gene die gesont ende fris van lichaem, vverm ende vochtigh van complexie, ende dien volgende vol bloets (het welck de materie van 't zaet is) zijn. Want in sulcke indien het zaet niet by tijts af en schiet, werden veel schrickelijcke ende doodelijcke accidenten verweckt, te vveten, kortheyt van aessem, swaermoedigheyt, loomheyt, geeuwen, suchten, benautheyt, ydelheyt van hooft, ende diergelijcke. Dan als sy dat quijt vverden, soo zyn sy mede van alle diequalijckheyt verlicht, ende werden wederom fris ende wel-gedaen; te weten, als sy daer van over-laden zyn geweest. Ende men behoort het oock niet eer in't werck te stellen. Doch men moet de nature ende krachten aen-sien. Want daer den eenen over krocht ende steent, daer gaet den anderen licht mede deur. Men vinter sommige die in dit vverck meer arbeyt, als plasier vinden, daer andere by-nae gestadigh op haer neus souden

leg

leggen. Waer van ick eenige mede heb hooren roemen, dat ſy den amoureuſen Poëet niet toe en gaven, die van ſyn ſelvẽ aldus aen-gaet. *3. Amor. 7.*

At nuper bis flava Ceres, bis candida Pitho,
Ter Libas officio continuata meo eſt.
Exigere à nobis anguſta nocte Corinnam,
Et memini numeros ſuſtinuiſſe novem.

Dan dit en is geen ordinaris vverck, maer een buyte-kans ghevveeſt, ghelijck *Soſia* by *Plautum* ſpreeckt *Amphitruone* van den langen nacht die *Iupiter* by *Alcumena* beſteden om den ſterckẽ *Hercules* voort te brengen:

Hac nox ſcita, exercendo ſcorto conducto malè.

Maer dit en komt noch niet by 't gene van een ſekerẽ Springer verhaelt wert in de Franſche Proeven van d' Heere van *Montaigne*, *3. des Eſſais 5.* die hierom van ſyn vrou in recht betrocken vverde. Waer over de goede Koninginne van Arragon vonnis wijſende, eens ſoo veel daeghs ſtelt, als de wet-gever *Solon* in een maent.

De Keyſerinne *Meſſalina* was hier in ganſch onverſadelijck, ſoo dat de Poëet *Iuvenalis* van haer ſchrijft:

Sy vvas geſtaegh aen Venus dans,
En eer vermoeyt, als ſat van mans.

Een Dominicaner Monick *Thomas Campanella* in een Medicijn-boeck, dit Iaer 1635. uyt-gegeven, ſtelt de maet voor de gehoude s'weecks na het getal

 der

der Gratien, voor de ongehoude, alsoo, seyt hy, sy minder daer toe verweckt werdē, soo veel 'smaents, als de Maen in die tijdt om-loopt. Laet dan de Geusen vry stil swijgen, met haer verwijten dat de Monicken niet en vveten, dewijl sy soo naeu weten te bepalen oock die dingen, in de welcke haer onwetenheyt soo gheheel schandelijck niet en soude wesen. Maer om de verschillende gestaltenisse der Lichamen, ende de verscheyde ghematigheyt der menschē en kan hier in geen algemeene wet gestelt vverden: dan is altijt beter syn nature te vveynigh toe te geven, als te veel: ende men vinter seer weynigh, die de stantvastigheyt van den Philosooph *Xenocrates* na-volgen, de vvelcke met geenderhande caressen van een schoone ende vvackere basin tot vvellust konde bevveeght vverden, al vvast dat sy haer sulcx vvel verstont, ende eenen heelen nacht daer toe besteden, gelijck uyt *Laërtius* schrijft *Castiglione* in het derde Boeck van synen Italiaenschen Cortisaen.

De rechte maet is, tot dat men voelt dat het Lichaem hier van verlicht, ende veel luchter vvert als te voren, maer die nae het vverck een swackigheyt voelen, moeten weten dat sy meer doen als sy konnen verdragen, ende haer krachten toe-laten, die daer door seer verminderen. Die kout ende droogh van complexie zyn, oude ende sieckelijcke luyden, en mogen hier niet wel tegen, jae voor de leste en is het niet alleen schadelijck; maer dickwils doodelijck. Want tot een vverck, daer uyt een mensch een ander springt, gelijck de Philosooph *Democritus* sprack, (*Plin. 28. 6.*) behooren vry al vvat krachten.

ten. Soo dat ſulcx beſt paſt de gene, die kloeck van lichaem zijn, een vverme ende vochte complexie, gelijck geſeyt is, ende dien volgende veel bloets ende zaets hebben: als oock die phlegmatijck (*Hipp. 6. Epid. 6.*) ende ſterck zyn: ende inſonderheyt die inde fleur van haer leven zyn, ende daer van ſeggen vvy ghemeenlijck: Oude luyden mogen het doen, maer het is jonge luyden vverck.

Niemant en dient hier toe ſyn nature te verwecken: maer ſoo langh te beyden, ſeyt *Ariſtoteles*, tot dat hy daer toe van ſelfs geprickelt vvert. Oock iſt geſonder 'svvinters eñ in't voor jaer, als des ſomers, ende in den herfſt. Ende al ſchijnter verſchil te zyn onder de oude Doctoren, of het geſonder is, hier toe met een volle, ofte een ledige maegh te komen: ſoo is even-wel het beſte gevoelen, dat het niet geſont en is terſtont na dẽ eten met een vollen buyck, maer s'morgens als de ſpijſe verteert is, het lichaem lucht ende de geeſt luſtigh is, dit heugelijck werck te beginnen: ende daer dan wat op te ſlapen: ofte altijdt vvat te ruſten, ſonder terſtont op te ſtaen, volgens het Spreeck-vvoort, Op gedaen werck is goet ruſten.

PLINIVS XXVIII.
Nat. Hiſt. VI.

Venerem damnavit Democritus, ut in qua homo alius exiliret ex homine. Eſt hercle raritas ejus utilior. Athletæ tamen torpentes reſtituuntur venere, &c.

Van de maniere des levens van Oude luyden.

Het XIX. Capittel.

MAer schoon op ons bedrijf wert neerstigh acht genomen,
Noch laet den ouden dagh niet over ons te komen;
Al staet een keerse stil en buyten alle vvint,
Men siet dat eygen vier ten lesten haer verslint.
De doot vvoont binnen ons, en dese svvacke leden
Die snellen naer het graf, en hellen naer beneden:
Al vvort een out gebou by vvijlen eens vermaeckt,
Noch siet men even-vvel dat synen val genaeckt.
Wel om dit kranck gestel te mogen onder-houvven,
Soo moet men na den eysch verscheyde dingen schouvven,
Verscheyde saken doen. Van beyde dient gevvaeght
Voor u die van den tijt en oude dagen klaeght.
Voor eerst vvilt u gemoet van alle tochten keeren;
En laet u nimmermeer van tochten over-heeren;
Al vvat den geest beroert dat is geduerigh quaet,
Doch meest vvanneer de mensch tot hooge jaren gaet.
Voort hoedt u van de spijs die svvaer is om verteren,
En laet geen harde kost u teere leden deren:
Siet oock dat ghy voortaen u niet en over-brast,
Want voor een svvacke maegh en dient noyt svvare last.
Van tafel naer het bedt. Vermijt u van de vrouvven,
En laet de frissche jeught den echten acker bouvven;
Het is een vvare spreuck, Wie op syn leersen pist,
Dien isset meer als nut dat hy syn boeltjen mist.
Of vvel een schoone maeght by David vvas gelegen,
Hy vvort van haer verwermt, maer liet hem niet bevvegen,

Sy

Sy gunt hem Ieughdigh bloet, doch bleef gelijckse vvat,
Soo dat hy noyt een bloem van haren maeghdom las.
De vorst verstont het stuck, hy vvist hoe dese saken
De krachten kinder doen, en svvacke leden maken:
De mensch is kout en droogh ontrent den ouden dagh,
Soo dat hy heet en vocht niet meer ontberen magh.
Wel oeffent dan het lijf, maer door een sacht bevvegen,
En voedt een langer slaep, dat is u besten segen:
Neemt noch tot u behulp de geesten van den vvijn,
Maer die moet even-vvel naer eysch gedroncken zijn.
Betracht een open lijf, en dat met sachte kruyden,
Een vocht dat krachtigh ruymt en dient geen oude luyden;
Dat raet de kunste noyt als in een hoogen noot,
Want aen een kranck gestel en dient geen harden stoot.

WAt sorge ende neerstigheyt men oock aenvvent om het lichaem wel te regeren: soo gaet het even-vvel nootsakelijck altijt nae syn ende, eñ den ouderdom komt ons onverwacht, ende gelijck als al slapende op den hals. Het is dan oock dienstigh ende nootwendigh, dat devvijl wy van d'ander jaren gehandelt hebben, nu al hier beschrijven de maniere van leven, die by Oude luyden dient onderhoudé te werden. Want alsoo de natuerlijcke vvermte in dese jaren slap is, ende de kracht ende sterckte van 't geheele lichaem nu versvvackt; soo openbaren haer lichtelijck inde selve, de fouten eñ ongeregeltheden, die inde vorige jaren begaen zyn: ende die noch in de selve begaen werden, en blijven niet langh verholen, ende versuymt ende geen licht gheslagen zynde soo komense alle dage te vergrooten. Waerom wel gelet dient, datmen op dese

tijdt een goede maniere van leven vvaer-neme.

Dewijl dan indē Ouderdom (wiens beginsel wy rekenē na het sevende seven-jaer, ofte het vijftigste jaer) het lichaem alle daegh meer verdrooght, ende de natuerlijcke wermte verteert : soo moeten alle Oude luyden in't ghemeen letten, om de drooghte voort te komen, ende de wermte, soo veel als mogelijck is, te bewaren : derhalven dient alle haer maniere van leven te strecken nae de wermte ende vochtigheyt.

Laet dan de Oude luyden een werme ende vochtige **Lucht** soecken; ende die van haer selven soo niet en is, nae die gematigheyt toe-maken, in den Herfst insonderheyt ende Winter, de welcke de Oude luyden alder-meest tegen is. Want al is de Winter vochtigh, soo werden even-wel op die tijdt de Oude luyden door de kou, die onse natuerlijcke wermte tegen is, ende sy weynigh hebben, seer beschadight.

Het **Voedsel** moet oock werm eñ vochtigh zyn, van goet sap ende licht om te verteren : gelijck daer is Broodt dat wel gheresen ende ghebacken is, vet vleesch-nat, vleesch van kieckens, hoenderen, eñ capoenen; als oock kalfs-vleesch, geyten-vleesch, eyeren, ende diergelijcke, die haest in de selfstendigheyt van ons lichaem veranderen, ende den lichame veel ende goet voedsel geven, ende in de maegh niet lichtelijck en bederven. Vele prijsen hier, als de Oude luyden seer nut ende dienstigh, den **Honich**/ devvijl de selve verwermt, ende de slijmerachtigheyt, die veel in Oude luyden is, afveeght eñ suyvert. Alle grove, harde, taeye spijse,

oock

oock die licht in't hooft treckt, die inde maegh suer wert, ende lichtelijck bederft, hoedanigh die oock is, moet ganschelijck gheschout werden, ende soo veel te meer, hoe den ouderdom hooger gheklommen is. Soo dat op 't leste de Stock-oude-luyden haer alleen dienen te onderhouden met vleesch-nat ende slorp-spijse: alsoo de wermte in de selfde seer af-genomen heeft, waer door sy niet wel en verteren, eñ de tanden oock, om vaste spijse te breken ende te knauwen haer nu ontbreken. Hier en moet oock niet alleen gelet werden op spijse van goet voedsel: maer oock dat de ghewoonlijcke portie vermindert wert. Want ghelijck het licht van een Lamp, die by-na uyt is, noch onderhouden vvert, met vveynigh ende dickwils olye by te gieten, ende met veel ende teffens over-gieten, uyt-gaet: soo wert oock in Oude luyden de weynige ende by-nae uyt-gaende wermte door weynigh ende dickwils voedsel te nemen verquickt, ende door te veel uyt-geblust. Derhalven moeten de Oude luyden ten minsten twee-mael, ofte liever drie-mael daeghs eten, ende den kost diese besigen willen, in drien verdeelen. Eerst voor den onbijt eenigh sop ofte vleesch-nat, ofte een ey, ofte een snee broots met boter ofte honich, ofte yet diergelijcke dat in drie vier uren ontrent kan verteert werden. Daer nae sullense op de middagh wederom wat besigen; als oock des avonts, ende als dan sullen sy het grootste deel van drien nemẽ. Maer hier moet sonderlingh waer genomen werden, dat Oude luyden niet al te veel en eten maer in de hoedanigheyt mogen sy somtijts wel wat veranderingh maken. Dan't is seer

quaet, ſyn gewoonlijcke maniere van leven in den ouderdom te veranderen. Het vvelck als de Paus *Clemens de ſevende* beſtont door raet van ſynen Medecijn *Curtius*, quam daer over te ſterven, ghelijck *Sleidanus* betuyght in ſyn 8. Boeck.

De Oude luyden mogen voor haren Dranck nemē goet vet Bier, waer uyt ſy mede voedſel voor haer Lichaem konnē trecken. Van ſoodanigh Bier ſeydt men ghemeenlijck, dat men ſoo goet koren brout, als backt. De Wijn is mede haer niet min dienſtigh, ende wert derhalven de Melck van de Oude luyden genoemt. Eñ de vvijſe *Plato* ſchrijft in't 2. Boeck van ſyn Wetten, dat God de Oude luyden den Wijn gegeven heeft als een heylſame remedie tegens de ſtraſheyt van den ouderdom, eñ om haer beſwaertheyt in vrolickheyt te doen veranderē. Maer dit moet van het matelijck gebruyck verſtaen werden. Want gelijck het ſelve den geeſt ende 't hert verheught, ſoo verweckt het veel drincken hooft-pijn, ſinckingen, ende door de ſelvige veelderhande ſieckten: ende doet oock door de hitte van den wijn de vochtigheyt des lichaems te raſſer verdroogen. Sy ſullen dan met matigheyt drincken Wijn, die werm, dun, van goeden reuck ende ſmaeck, niet te oudt ofte te nieu en is. Maer dicke vvijnen, die een verſtoppende, ofte te ſamen treckende kracht hebben, ofte het water tegenhouden, zyn Oude luyden ſeer ongeſont. Ende alſoo deſe jaren veel ſieckten onderworpen zijn, als ſinckingen, gicht, graveel, ſteen, droppel-pis, beven, ſchudden, eñ diergelijcke; ſoo moeten de Wijnen, die ſulcx yet konnen verwecken, in de ſelve heel

nae-

nae-gelatẽ werden. Voor Oude luyden is de Mede oock bequaem gedroncken. Men leest by *Plin. 22. Nat. 24.* dat *Pollio Romulus*, over de hondert jaren oudt zynde, van den Keyser *Augustus* gevraeght werde, door wat middel insonderheyt hy soo lange die frisheyt van geest ende lichaem bewaert hadde; ende dat hy antwoorden, van binnen met Mede, ende van buyten met Olye.

De **Oeffeninge des Lichaems** is voor Oude Luyden mede nut ende dienstigh, op dat, seyt *Galenus*, haer kleyne wermte door te grooten stilte niet vaddigh en werde. Dan dese Oeffeninge moet niet te swaer zyn, maer alleen om als een koel vvindeken de natuerlijcke wermte te doen ontfoncken, eñ niet uyt te blasen. Even-wel die den arbeyt van jonghs op gewent zyn, en moeten hem niet terstont sevens achter-latẽ, aengesien de gewoonte haer den selven beter doet verdragen, als andere die jonger ende stercker zijn, maer ongewoon te vvercken. (*Hipp. 2. Aph. 49.*) Dienen nochtans den selven allencxkens te verminderen (*Cicero Catone*) ende wat lichter arbeyt aen te houden tot haer festigh jaren, te weten al sulcken, op de welcke geen groote vermoeytheyt en volght. Daer nae is het langh wandelẽ genoegh; even-wel niet achter een: maer tusschen beyde vvat rustende, op dat de krachten niet en komen te verslappen. Want Oude luyden en dient ganschelijck geenẽ arbeyt ofte oeffeninge, die vermoeytheyt maeckt, ofte swaer ende lastigh valt. Maer insonderheyt is het wrijven, ende sulcx meest 's morgens de Ouden luyden seer goet. Want alsoo door den Ouderdom haer kracht van het

voedsel te verteren ende te verdeelen seer swack is: soo wert de wermte door het wrijven 's morgens na den slaep meer ontvonckt, ende de verteringe ende verdeelinge van het voedsel, ende dien volgende het voeden van het lichaem ghesschiet als dan soo veel te beter. Maer dit wrijven moet heel matigh zyn, 't welck de wermte alleen verweckt, ende het voedsel nae haer treckt, maer het nae-ghetrocken niet en verstroyt.

De Slaep is de Oude luyden hoogh-noodigh, ende moet in haer oock langer wesen als in andere, om haer droogh lichaem te vervochtigē, de raeuwe humeuren te doen verteren, ende de beginselen des levens te verstercken. Ende dat yemant ons hier tegen vvilde vverpen het François spreeck-woort,

Quand jeune veille, & viel dort,
C'est signe de prochaine mort.

Als jonge luyden niet en slapen,
En oude luyden niet en vvaken,
Sy konnen 't bey niet lange maken.

daer op antwoorden wy, dat sulcx waer kan wesen van sieckelijcken ende onnatuerlijcken slaep, ghelijcker dicwils veroorsaeckt wert door verstoptheyt ende veel vochtigheyt inde hersenen: maer niet van de gene die matelijck ende natuerlijck is. Want daer is naeulijcx yet anders, dat de Lichamen der Oude Luyden soo versacht, als de Slaep; ende daerom hebben sommige den Slaep het leven van de Oude luyden genoemt, ende *Galenus* prijst den Poëet *Homerus* dat hy hierom den ouden *Nestor* beschrijft, dat hy gewassen ende gegeten hebbende, na bedt

bedt toe gingh, als sulcx het recht zynde van de oude luyden. Maer het waken is haer seer tegen, als 't welcke drooghte, die d'Oude luyden alderschadelijckst is, veroorsaeckt. Waerom, soo veel als mogelijck is, gelet dient, dat men haren slaep behoude, ofte weder doe komen. Waer toe bequaem zijn, de soete amandelen, latou, ende dil. De Latou om datse kout is, moet gheftooft op het laetste van de maeltijt gegeten werden. De Dil en is niet alleen goet, om dat hy doet slapen, maer oock om syn vvermte ende vochtigheyt. Het is mede dienstigh de voeten te wasschen, eerse slapen gaen, in werm water, daer bloemen van plompen, dil, manckebollen, vvilge-bladeren, ende diergelijcke in ghesoden zijn.

Voor-namelijck moeten haer de Oude luyden wachten voor alle **Passien** ende ontroeringen des Gemoets, de vvelcke de swacke wermte lichtelijck verstroeyen, ofte versticken, ende oock de vochtigheyt verteren, den slaep beletten, ende de doodelijcke drooghte verhaesten. Laet dan de Oude luyden meest letten, datse met eerlijck vermaeck haer Lichaem ende Gemoet oeffenen, eñ geen van beyde met arbeyt ofte ongenucht en quellen. De Liefde past een oudt man, ghelijck een harnis. Soo dat *Ovidius* seer vvel seyt, in de Konst der Minnen:

Een oudt soldaet en voeght niet vvel,
Hy mocht al beter rusten;
En min noch dient gerimpelt vel
Tot amoureuse lusten:
Is yemant kael of is hy grijs,
Indien hy vrijt, hy is niet vvijs.

De

De gierigheyt is hem geheel onnut: devvijl de gene, die niet veel vveghs meer reysen en moet, weynigh reys-gelt van doen heeft. Ende waer voor wil yemant vreesen, die syn broot op een stuck nae op heeft.

Ten lesten dienen de Oude luyden daer oock op te letten, datse haer vuyligheyt vvel quijt vverden. Want om de slappe wermte blijft in haer veel overschot, ende haer uyt-drijvende kracht is swack, eñ het lichaem droogh, waer door sy dickwils hart-lijvigh zyn. Derhalven is dienstigh haer den buyck, de noot sulcx vereyschende, met vochtighe spijse vveeck te maken: het welck in de Somer ende den Herfst geschieden kan, met rijpe vruchten, gelijck druyven ende pruymen, 's vvinters met rozijnen, corinthen, vijgen, pruymen van Damasc, ofte het sap daer van, in't eerste van de maeltijt genomen. Sulcx doet mede den Honich, ende de Mede, die van Honich ghemaeckt vvert: als oock sommige moes-kruyden, gelijck kool, beet, spinagie, latou, maluwe; ende soete olye, ofte versche boter alleen genomen. Den Honich van Provency-rosen is hier toe mede seer bequaem: want hy heeft van de Rosen de kracht om den buyck weeck te maken, ende van den Honich om te suyveren, ende af te vegen. Maer stercke dingen, ende die heel Medicinael zyn, en moet men Oude luyden niet geven, ten zy de groote noot sulcx heel vereyst; ende, gelijck *Galenus* oock gebiedt, indien met de verhaelde dingen den stoel-gangh komt, al en ist juyst niet alle daegh, maer alléen over den anderen dagh, soo en is niet dienstigh yet medicamenteus in te geven. Het gebruyck

bruyck van dese dingen, moet, na de vermaninge van *Galenus*, somtijts verandert werden, ende men dient niet altijt een, ende het selve te besigen. Want als de Nature, door het veel gebruyck, een dingen gewent wert, soo en salse ten laetsten na de kracht van het selve niet vragen, ofte daer door eenighsins beweeght werden. Daer-beneffens moetense niet al te veel daer van nemen, om in haer swacke Lichamen geen loop te veroorsaken. Ende dickvvils hoe den buyck van sulcke dingen losser vvert, hoe hy de volgende dagen meerder sal stoppen.

Oude luyden die in't begin van den ouderdom komen, die sterck van Lichaem, ende het werck gevvent zyn, mogen het by-slapen noch matelijck gebruycken. Maer al is het Spreeck-vvoort,

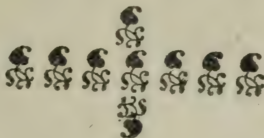
Geen schip soo oudt, sey schippers meysjen,
Of doet noch somtijts vvel een reysjen,

ende dat oock *Cato*, als vvy lesen by *Plin. 2. Nat. 14.* nae syn 81. jaer, ende de Koningh *Masinissa* op syn 86. jaer noch een soon teelden, soo ghebeurt sulcx selden, ende is geraetsamer voor heel oude luyden, dat sy dat vverck de jonge luyden over-geven, ofte ras nae een doot-kist uyt-sien. Maer het is evenvvel goet ende prijsselijck dat men by stock-oude ende koude mannen, om haer lichaem te vervvermen, ende de vveynige vvermte die sy hebben te vermeerderen, jonge kinderen, gelijck *Galenus* seyt *7. Meth.* ofte een frissche jonge maeght leyt, volgens het exempel van den Koningh David. Want de Oude luyden hebbē koude ende drooge lichamen, en-

ende luttel natuerlijcke vvermte, de vvelcke door kleederen ende deckſel wel wat bevvaert (*Plutarch. de virt. & vitio*) maer niet verſterckt ofte vermeerdert en kan werden; ghelijck geſchiet door het byleggen van een jonge maeght, vvelckers lichaem werm ende vochtigh is, ende overvloet heeft van natuerlijcke vvermte. Daer-beneffens hebben de Oude luyden een gooten ende ſtinckenden aeſſem, van veel raeuwigheyt diese vergaderen, ende om d'onſuyverheyt van de levend-makende deelen, ende de quade gheſtaltenis van 't ganſche lichaem: noch is haer huyt droogh, rou, ende ſtraf. In tegendeel hebben de kinderen, ofte jonge dochters een ſoeten ende lieffelijcken aeſſem, een vol ende poeſſelachtigh vleeſch, ende een ſachte huyt. Soo dat in alle manierẽ de ſelfde groot vordeel konnen doen aen ſtock-oude luyden. Want dewijlſe de ſelve van haer vvermte mede deelen, ſoo helpen ſy veel tot het verteren: vvaer toe ſommige, jonge honden op haren buyck plegen te leggen. Sy verquicken oock het hert met haren lieffelijcken aeſſem: ende de beginſelen des levens vvorden door haer vermeerdert. Want de groote drooghte, ende de kleyne vvermte, die in deſe Oude mannen is, treckt als een ſpongie, ofte een kop nae hem de aengename eñ lieffelijcke vvermte uyt het maeghdelijcke Lichaem tot ſyn voedſel: waer door die kinderen ofte dochters daer nae uyt-teren, alſſe een jaer ofte wat meer by d'oude luyden geſlapen hebben, gelijck de eervarentheyt ons leert. Even-eens ſoo gaet het met jonghmans die by oude wijfs ſlapen: ende dat is de korſte wegh na de doot. Maer om

om de oude geen goet te doen tot verderf van de jonge, soo is beter dat men hier toe neemt vette jonge honden. Want al ist dat sy de natuerlijcke vvermte soo wel niet en konnen vermeerderen, dewijlder soo grooten ghemeenschap niet tusschen beyde en is: soo kan even-wel oock haer vvermte, gelijck *Galenus* getuyght, veel helpen, ende de verteringe te beter doen geschieden.

EYNDE.



Tot Dordrecht, Gedruckt by Hendrick van Esch; vvoonende in't Hof, in de Druckerije van de Maeght van Dordrecht.

1636.